



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17427	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17677
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ། ) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala' h.p.
<b>Publisher:</b>	men-tse-khang
<b>Date:</b>	1996-2006
<b>Volume:</b>	8
<b>Total Volumes:</b>	10
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



# ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་



ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་

ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་

ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་



བོད་ཀྱི་དཔེ་མར་དུ་ཤར་

Class No.

Acc. No. 29892 M-174

ཅུན་པ་ལྟེ་པ།



བོད་གཞི་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཁང་།



ཙོམ་ཐུག་པ།

ཐུན་རམས་པ་ཐེན་པ་ཆེ་རིང་།

ཙོམ་ཐུག་ལས་རོགས།

ཐུན་རམས་པ་ཆོས་ལོ་བར།

ཙོམ་ཐུག་ཆོགས་མི།

ཐུན་རམས་པ་ཆོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

ཐུན་རམས་པ་ནམ་གུལ་ཆེ་རིང་།

ཐུན་རམས་པ་བརྟན་པ་ཆོས་འཕེལ།

ཙོམ་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཆེ་རིང་།

ཐོག་འཕུལ་དང་རྩས་འགོད་པ། ལྷ་མོ་སྤྱད་འཛོམས།

གསོ་རིག་ཁིའུ་འཕུག་སྡེ་ཆོན་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

MEN-TSEE-KHANG

(Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. The Dalai Lama)

Gangchen Kyishong, Dharamsala-176 215 (H.P) INDIA

Tel:0091-1892-222618/223113/223222

Fax: 0091-1892-224116

E-mail: tmai@vsnl.com

Website: www.men-tsee-khang.org

500/2004





# དཀར་ཆག

༡། རབས་རྩ་དང་མི་བུམ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན།..... ༡

སྒྲན་རམས་པ་ཞུ་བ།

༢། མཆིན་ནད་དྲག་ཐབས་སམ་ཉེ་པ་ཀྱ་ཡེ་གི་སྤྱི་ཡི་སྒྲོར་དབྱེད་གཞི་སྒྲུང་བ།..... ༡༡

སྒྲན་རམས་པ་ཆེད་པར་དྲན་མགྱོན།

༣། སྤྱི་ལྗན་གསེར་ཁབ།..... ༡༢

སྒྲན་རམས་པ་ཆེད་པར་དྲན་མགྱོན།

༤། དྲངས་མ་མ་ཞུའི་མཐུན་ནད་དྲག་ཐབས་(Hepatitis B+) གྱི་ནད་གཞིར་དབྱེད་པ།..... ༢༣

སྒྲན་རམས་པ་བསྐྱོད་ཤིང་།

༥། ཁག་རྒྱུང་སྟོད་འཆངས་གྱི་ནད། (ཁག་ཤེད)..... ༣༡

སྒྲན་རམས་པ་ཞུ་བ་སྒྲོལ་མ།

༦། འབྲས་ནད་སྒྲོར་གྱི་ཉམས་ཐྱིང་རགས་བསྐྱུས།..... ༤༡

སྒྲན་པ་ཆེ་རིང་མཐར་ཕྱིན།

༧། ཆེ་རིང་ནད་མེད་ལ་གནས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ལག་ཤོས།..... ༥༣

སྒྲན་པ་བསྐྱུས་འཛིན་ཉི་མ།

༨། བཤང་འགག་གི་བཅོས་ཐབས་ཀྱན་ཕན་ཞོར་བུ་བཞུགས་སོ།།..... ༦༡

སྒྲན་པ་དགེ་འདུན་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ།

༩། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས་ཙ་བཤད་ཕྱི་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ཆོག་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་ལ་

ཅུང་ཅད་དབྱེད་པའི་རྒྱུ་མཐུང་བ་བཞི་རྒྱུ་སྟོན་པའི་བཞེད་དགོངས་བཞུགས་སོ།།..... ༦༢

སྒྲན་པ་ཡེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།



# རབས་རྩ་དང་མེ་བུམ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན།

མཉན་རམས་པ་ཟླ་བ།

སྤྱིར་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་ནད་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་རྒྱས་པར་བཤད་ན་སྤྲོད་དང་ཅ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མདོར་བྲིས་ཀྱིས་འདྲིལ་ན་ཟེས་སྤྱོད་སྒྲན་དབྱེད་བཞི་རུ་འདུ་ཞིང་། དེ་ལས་སྤྱིའི་སློན་སྒྲན་ལའང་ནད་ཆ་བཞི་བར་བྱེད་པའི་བཅིལ་སྒྲན་དང་། ནད་གང་བཞི་བར་བྱེད་པའི་དྲོད་སྒྲན་ཡོད་ལ། སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ལའང་སྒྲན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་རོ་པོའི་དབང་གིས་དྲག་པོར་སྤྲོད་བ་དང་འཇམ་པོར་སྤྲོད་བ། འཇམ་དབྱེད་ལའང་དྲགས་ལུམས་བྱག་པ་དང་། རྩལ་དབྱེད་ལ་གཏར་བཞེག་ཐུར་མ། ཉེས་པ་སོ་སོ་འཕྲེལ་ཞིང་ལྡང་བཞི་ཞིང་པན་པར་བྱེད་པའི་ཟེས། སྤྱོད་ལམ་ལའང་ནད་ཀྱི་ངོ་བར་གཞིགས་ཏེ་དྲག་པོར་སྤྱོད་པ་དང་། དལ་པོར་སྤྱོད་པ་སོགས་གཉེན་པོ་དེ་རྒྱམས་གྱིས་ནད་ཀྱི་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་ཀྱན་གྱི་སྤྲོད་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན། ནད་རྒྱམས་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལའང་རྒྱུ་གངས་རྒྱས་པར་བྱེ་ན་སྤྲོད་བཟུངས་པ་དེ་རྒྱམས་སྤྲོད་པོར་འདྲིལ་ན་བཏག་ཐབས་ལ་བརྟེན་པའི་གསུམ་ལས། རྒྱལ་བའི་ཀྱི་དངོས་བཏག་བཏག་ཐབས་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་རིག་མཐོང་གཉིས། འབྲུལ་གཞི་གསལ་བར་བྱེད་པའི་གལ་འགག་བཞི། གསོ་རྒྱལ་རྒྱམ་པ་དགྲ། གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་དེ་སྤྲོད་ཏེ་གསུམ་ནི་ནད་ཀྱི་དབྱེད་དབྱེད་གཞོམ་པར་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་ནང་ནས་སྤྲོད་པོར་འདྲིལ་བའི་ལག་ལེན་ཡིན།

རྒྱལ་བའི་དེར་བཤད་གཞིའི་ལག་ལེན་ནི་རབས་རྩའི་བཅོས་ཐབས་དང་། མེ་བུམ་གྱི་བཅོས་ཐབས་སྤྲོད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ནང་རྒྱལ་བའི་ལ་པན་རྒྱས་སྤྲོད་ཞིང་།

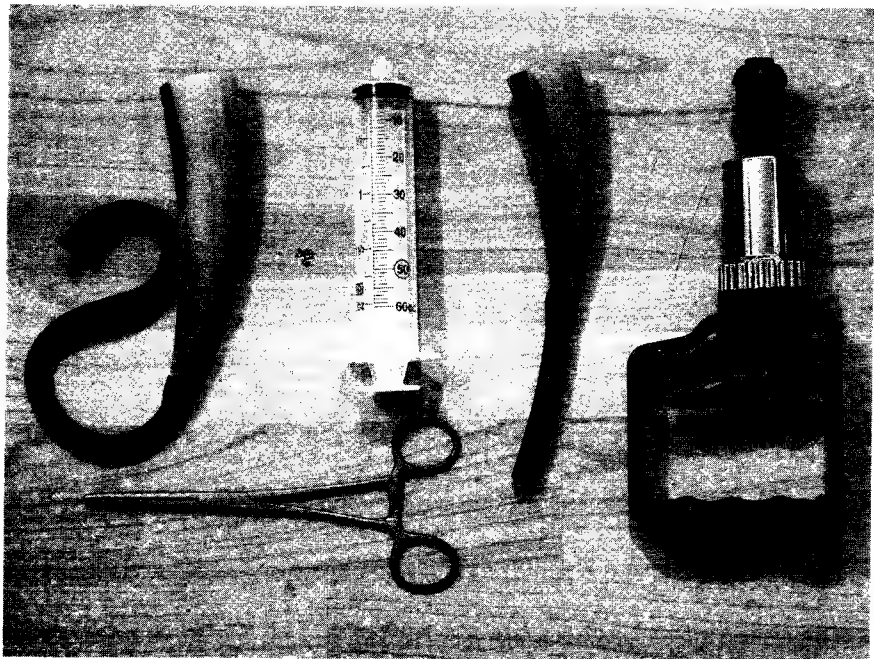
ལྷན་དུ་བཅད་སྒྲིང་ཆེ་བའི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། བོད་དུ་ཡོད་པའི་ཁོ་བོའི་སྒྲིབ་དཔོན་  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་བ་བརྟུང་པའི་ཕྱག་ལེན་དང་། ལོ་མང་རང་གི་ལག་ལེན་རྒྱུད་རིམ་  
ནང་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་རྣམས་སྤྱུགས་བསྐྱེམས་ཀྱིས་སྒོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་  
ཕན་ཐེབས་ཀྱི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ལུ་བ་ལ།

### རབས་རྩེ་བཅོས་ཐབས།

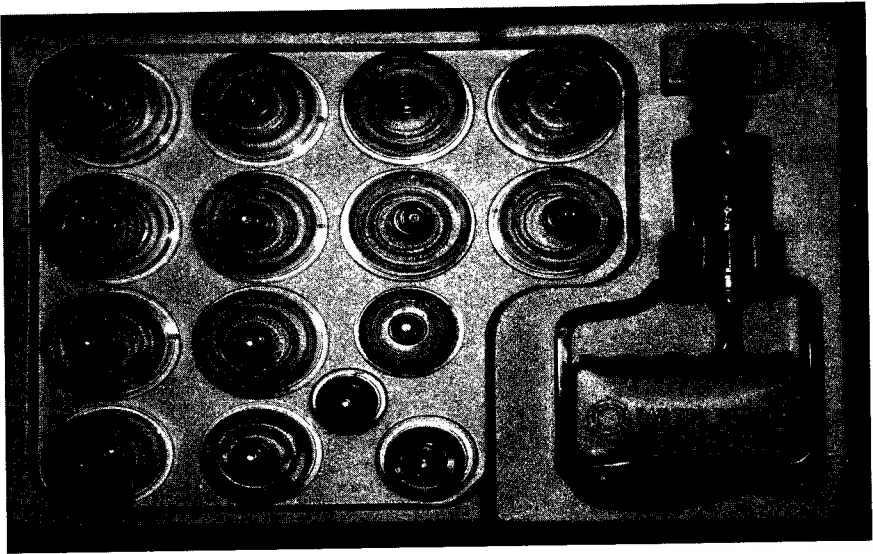
རབས་ཞེས་པ་དབུགས་ཀྱིས་ནད་རོ་རྒྱུར་གཞིབ་པའི་དོན་དང་། རྩེ་བ་སྐྱང་འོག་ཅན་  
ཀྱི་རྩེ་ལ་ཟེར་ཞིང་ཆ་དབྱུད་དེས་རྩས་ཆོགས་བར་བྲག་ངན་དང་རྒྱ་སེར་འཁོར་བའི་ནད་གཞི་  
འཛིབ་བརྒྱབ་སྤྲེལ་བྱེད་འབྲེན་པའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས་བདེ་ལ་ཕན་ནུས་ལྡན་པ་ཞིག་  
ཡིན། དེ་ལ་འང་རབས་རྩེ་དབྱིབས་དང་བཟོ་ཐབས། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ། རབས་  
རྩེ་རྒྱག་སྤངས། དོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་དོན་གཞན་ལྗོངས་སྤྱོད་ཡིན།

དང་པོ། རབས་རྩེ་དབྱིབས་དང་བཟོ་ཐབས། སྐབས་འདིར་རྒྱན་སྒྲིལ་གྱི་རབས་  
རྩེ་དང་། དེང་དུས་ཡར་ཐོན་ཆ་བྱད། སྐབས་བདེའི་ཆ་བྱད་བཟོ་ཐབས་བཅས་རོ་སྒྲིང་ལུ་  
བའི་ཐོག་མར་རྒྱན་སྒྲིལ་གྱི་རབས་རྩེ་བཟོ་དབྱིབས་དང་ཆད་གཞི་དགོས་ངེས་ཀྱི་གཞན་འགག་  
བཅས་ཀྱི་སྒྲིར་ཏེ། རབས་རྩེ་བ་ལང་གི་རྩེ་ཚོ་འཇམ་ཞིང་དྲངས་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། དེའི་  
ཅེ་མོ་ནས་དཔངས་སུ་སོར་ལྡེ་ཡས་མས་དང་། ཁ་ཞིང་ལ་སོར་དོ་ནས་གསུམ་བར་དགོས་  
པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཅེ་མོ་ནས་ཆད་འཇལ་བའི་མཆམས་དེར་རྩུགས་བྲས་བྱེད་ཀྱི་སོག་ལེ་ཁ་ཞིབ་  
གོས་དེས་བྲང་པོར་གཏུབས་ཏེ་ཁ་འཁོར་གྱི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་རས་དང་གོག་ཐོག་བཟོས་པའི་  
བྱེ་མའི་སོག་བདར་ཞིབ་གོས་དེས་(གོས་ག)འཇམ་པོ་བཟོ་དགོས་པ་དང་། ཅེ་མོར་བྲག་རྒྱུང་  
རྒྱུང་ཞིག་འབྲེགས་ནས་དབུགས་ཐོན་ཐུབ་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་ལ་ཆོན་ཕྱེད་ཀྱི་སར་འབྲིག་སྐབས་  
འཛིན་ཆེད་དུ་ཉ་ག་ཞིག་ཀྱང་བཟོ་དགོས། རྩེ་ཚེར་འབྲིག་སྐབས་ཕྱ་སྒྲོམ་སྒྲོམས་ལ་མཉེན་  
ཞིང་རིང་ཐུང་སོར་བཅུ་ནས་བཅོ་ལྡེ་ཅམ་བར་བྲས་པ་ཞིག་མཐུད་དགོས་པ་དང་། འབྲིག་

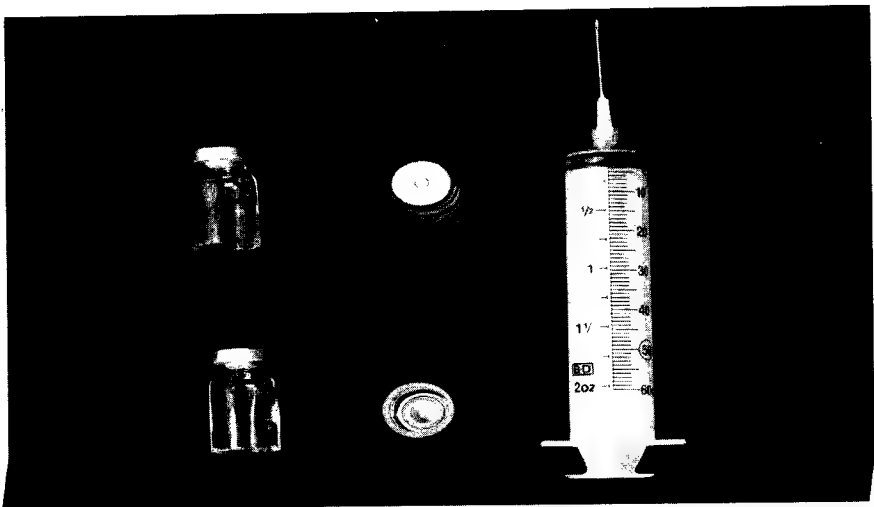
སྤྱབས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་གཞན་དེ་དང་དུས་ཕྱི་ལུགས་སྒྲན་གྱི་སྒྲན་ཁབ་རྒྱག་བྱེད་ཤེལ་གྱི་ཁབ་མདོང་  
 ཆེ་བ་ཞིག་དགོས་པ་དེའི་ཅེ་མོར་མཐུད་དེ་རྒྱང་རྒྱབས་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་མཉམ་ངས་པར་  
 དབུགས་མ་ཤོར་བའི་ཆེད་ཁྲག་ཅ་སྒྲིམ་བྱེད་ཀྱི་སྐམ་རྒྱུད་ཞིག་དགོས།



༡། དེ་དང་དུས་ཀོ་རི་ཡ་དང་རྒྱ་ནག་སོགས་ནས་ཐོན་པའི་མེ་བུམ་གྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་ལ་མེ་  
 མེ་དགོས་པར་དབུགས་རྒྱབ་ཡོ་བྱེད་རང་འགྲིག་ཡོད་པ་དེས་འཛིབ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་ཆ་  
 སྒྲིམ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པ་དང་ཁ་ཞིང་ཆེ་རྒྱུད་སོར་གང་ནས་བཞི་ཅམ་བར་ཡོད་ལ་སྤྱབས་དབྱེབས་  
 ཅན་ཡིན་ལ་དེ་མཉམ་གིན་ཏུ་སྒྲིད་བདེ་བའི་རྒྱུད་འཐེན་ལག་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྒྱུད་  
 འཐེན་པ་རུང་བ་ཞིན་བཀག་ཐུབ་པའི་ཐེམ་བུའང་ཡོད། དེར་འཐེན་ཤུགས་དང་། དུས་ལུན།  
 ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་གྱི་འཐེན་ཆོད་སོགས་ཆོད་གམ་བྱེད་བདེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་ཅོ།



༡། གལ་ཏེ་གོང་གསལ་ཆ་བྱད་དེ་གཉིས་ཀ་མ་འཛོམས་ན་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲན་ཁབ་སྒྲམ་  
 པོ་སྒྲགས་སའི་ཤེལ་བྱམ་རིང་ཐུང་སྟེ་གསུམ་ཙམ་དང་། ཁ་ཞེང་སྟེ་གང་ཙམ་མམ་ཡང་  
 ན་དེ་ལས་ཆེ་བ་གང་རུང་པེད་སྟུང་ཟིན་ཅིང་ཁེབས་ཀྱི་ཕྱི་འབུམ་ལ་སྟོན་མེད་པ་ཞིག་དགོས།  
 དེའི་མཐིལ་ངོས་ནི་ངོས་སམ་ནི་སག་ལ་བདར་ནས་ཞབས་གཏོལ་ཇེས་ཁ་ངོས་འཇམ་པོ་བཟོ་  
 དགོས། དེ་མཉམ་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲན་ཁབ་རྒྱག་བྱེད་ཤེལ་གྱི་ཁབ་མདོང་ཆེ་བ་དང་ཁབ་སྒྲགས་  
 རང་འགྲེག་དགོས་པ་ཡིན།



༧ དགོས་མཁོ་གཞན་ཁག་ནི་དུག་སེལ་ལམ་གནས་གཙང་མ་བཅོ་བྱེད་ཀྱི་ཆང་བཅུད་  
ཡང་ན་དུག་སེལ་གྱི་སྒྲན་ཆུ་གཞན་གང་རུང་དང་། གཙགས་བྱའམ་དེང་དུས་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་  
གཤགས་བཅོས་ཀྱི་གྱི་ཆུང་གཙག་བྱེད་བ་གང་རུང་། རས་བལ་གཙང་མ། སྐམ་ཆུང་  
གཅིག་ཤེལ་དམ་ཁེབས་ལྡན་གཅིག་བཅས་དགོས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ། དྲིག་གྲུམ་ནད་ཀྱིས་ཡན་ལག་གི་  
རུས་ཚིགས་པར་ཆུ་སེར་འཁོར་ནས་སྐངས་པ་དང་གཟེར་ཟུག་གཏོང་བ། བཟུངས་ཆག་རིགས་  
ཀྱིས་ཚིགས་འབྱུང་པ་དང་འཆུས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱེན་པས་སྐངས་པ་དང་། ན་ཟུག་གཏོང་བ།  
ཆུ་སེར་འཁོར་བ་སོགས་ལ་མེ་བུམ་རྒྱག་མི་བྱའམ་སའི་གནས་ལ་གོང་གསལ་ཆ་བྱུང་སྟུང་ནས་  
ཁྲག་ངན་ཆུ་སེར་འཐེན་ཏེ་ནད་རོ་ཐོན་ཐབས་དང་གཟེར་ཟུག་གཙག་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། རབས་རྩ་རྒྱག་སྟངས། རབས་རྩ་མ་རྒྱག་གོང་ནད་དམིགས་གཏན་  
འཁེལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གནས་དེར་དུག་སེལ་ཡོ་བྱེད་ཀྱིས་གཙང་མ་བཅོས་རྩེས་གནས་  
དེ་མ་སྐམ་གོང་རབས་རྩ་བཅུགས་ཏེ་ཆུང་འཐེན་ནས་ཚུང་བད་དམ་པོ་བྱུང་རྩེས་འགྲིག་སྐབས་  
ཀྱི་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་སོ་ལྡན་སྐམ་ཆུང་གིས་བཟུམ་ནས་སྐར་མ་སུམ་ཙུ་ཡས་མས་བཞག་རྩེས་  
སྐམ་པ་སྒོད་ནས་རབས་རྩ་དེ་ལེན་དགོས། དེ་རྩེས་རྩ་བུལ་དུ་ཁྲག་ངན་ཆུ་སེར་བཟུམ་ནས་  
སྒྲག་ནག་ཆགས་པར་གཙགས་བྱས་མ་ཁ་ཆུང་ཆུང་བཅུ་ནས་བཅོ་ལྡེ་ཙམ་བར་གཤགས་ཏེ་སྐར་  
ཡང་རབས་རྩ་སྐར་མ་ནི་བྱ་ནས་སུམ་ཙུའི་བར་འཛིབ་འཐེན་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་རབས་  
རྩ་བོག་གི་སྒྲི་མ་བུལ་ནམས་གཙང་མ་བཅོ་དགོས།

བཞི་པ། དོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས་པ། ༡། རབས་རྩ་རྒྱག་སའི་གནས་དེ་ངེས་པར་དུག་  
སེལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་སྒྲན་ཆུས་གཙང་མ་བཅོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ནད་དམིགས་ཐོག་  
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཙང་མ་བཅོ་སྐབས་རས་བལ་རྫོན་པ་སྐམ་པས་ལེན་ཏེ་ནད་དམིགས་  
ཀྱི་དཀྱིལ་ནས་བསྐྱར་ཏེ་མཐའ་ངོས་ལ་ཕྱིས་དགོས་གིང་དེ་ཡང་ཐེངས་གཅིག་ཤེད་སྟོང་བྱས་

ཐེས་སྐར་གསར་པ་ལེན་ཏེ་ཕྱར་ལྟར་གཙང་མ་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་བཅོ་དགོས།

༡། རབས་རྩ་པོད་སྟོད་ཟིན་པ་ནམས་གཙང་མ་བཟུ་དགོས་པ་དང་དུག་སེལ་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།

༢། བྱང་ན་གཙགས་བྱ་ཐེངས་རེ་ལས་པོད་སྟོད་བྱེད་རྒྱ་མེད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་བྱང་ཆེ་ངེས་པར་གཙང་མ་བཟུས་ཏེ་བཅོ་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་དུག་སེལ་སྒྲན་ཆུས་གཙང་མ་བཅོ་དགོས་པ་དང་གཙགས་བྱའི་ཅེ་མི་མེ་ལ་བསྐྱེ་ཅམ་བྱེད་དགོས།

༣། ནད་དམིགས་གཙགས་བྱས་གཤགས་སྐབས་ཆ་ཁ་ཆེ་རྒྱ་མེད་ལ་གཙགས་བྱས་སྦྱི་པགས་དབུ་བྱབ་ཅམ་ལས་གཏིང་རིང་བྱས་རྒྱ་མེད། དེ་བས་ཁྲག་རྩ་ནམས་ལ་མ་ལོག་པ་གཡོལ་དགོས་པ་ཡིན།

༤། གཙགས་བྱ་རྒྱག་ཐེས་རྩ་འཛིབ་བཞོག་ཕྱ་རྒྱ་མེད། གལ་ཏེ་ཕྱ་བྱས་ན་ཁྲག་ངན་རྒྱ་སེར་འཛིབ་འཐེན་བྱེད་མི་བྱབ་ལ་ཆ་ཁ་ནས་ཁྲག་ཕྱ་མཐུད་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན། དུས་ཆོད་རན་པོ་བྱང་ན་ཁྲག་རང་བཞིན་གྱིས་ཆོད་འགོ་བ་དང་ཆ་ཁ་ནས་སྐར་ཁྲག་ཐོན་མི་བྱབ་ལ་ཕན་ནུས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན།

༥། ཟུངས་ཁྲག་ཏ་ཅང་ཞན་པ་དང་། ཁྲག་གི་འབྲས་ནད་ཡོད་མཁན་ལྟ་བུ་ལ་གཙགས་བྱ་སྟོད་རྒྱ་མེད།

༦། ནད་དམིགས་ཡོད་སར་སྐྱ་གནས་མི་འཁེལ་བ་འཛེམ་ཐོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཆ་འབྲས་དང་། གཉན་སྤངས། ཆ་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས། ཆ་གསར་པ་སོགས་ལ་རབས་རྩ་རྒྱག་མི་རུང་བ་བཅས་ཡིན།

གོང་གསལ་དོན་གཞན་ཁྲག་ལ་ངེས་པར་བྱགས་སྤང་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་ཆ་བྱད་དེ་ལྟ་བུ་པོད་སྟོད་བྱེད་སྐབས་གཙང་མ་ཚུལ་ལྷན་མ་བྱང་ཆེ་དེང་སང་ནད་རིགས་ཁྲག་གཙག་དེ་འདྲ་བརྒྱད་ནས་བྱང་བ་ལུང་འཕྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

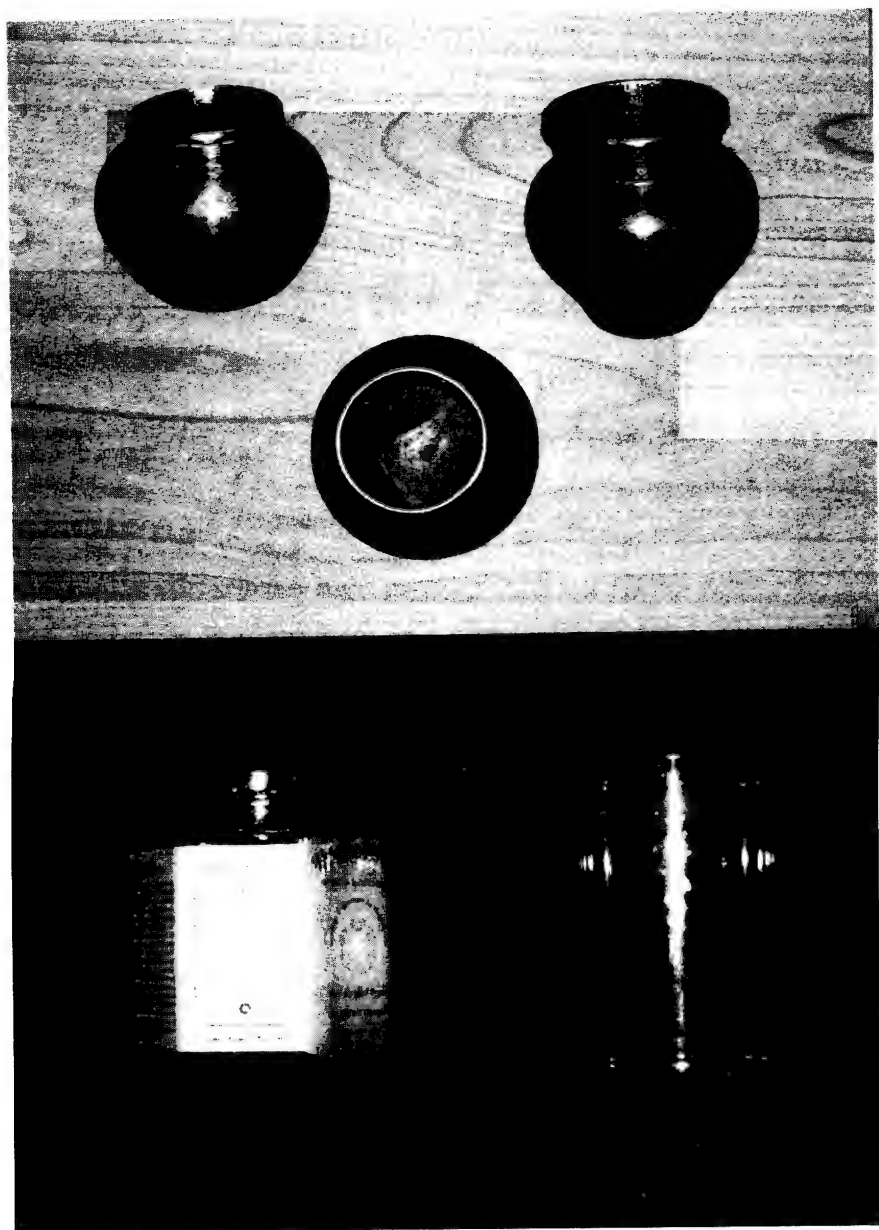


## མེ་བུམ་གྱིས་བཅོས་ཐབས།

མེ་བུམ་ནི་ཟངས་རག་ལས་བཅོས་པའི་བུམ་པའི་ནང་ཤོག་བྱ་སོགས་ལ་མེ་སྤར་ནས་ནད་  
དམིགས་སྤེད་དུ་གདབ་སྤྲོད་ན་ཟུག་གཅོག་ཐབས་བྱེད་པའི་ཆ་བྱད་སྟབས་བདེ་ལ་ཕན་ནུས་ཆེ་  
ཞིང་ནུས་པ་མཐུར་པའི་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་འང་མེ་བུམ་གྱི་དབྱིབས་དང་  
ཚད་གཞི། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ། མེ་བུམ་རྒྱག་སྟངས། རྡོ་སྤར་བྱེད་དགོས་པ་  
བཅས་དོན་གནད་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ། མེ་བུམ་གྱི་བཟོ་དབྱིབས་དང་ཚད་གཞི། མེ་བུམ་ནི་ཟངས་རག་དང་།  
དེང་དུས་ཤེལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱོད་ཡུལ་འདྲ་མིན་ལ་གཞིགས་ནས་  
ཁ་ཞེང་སོར་གསུམ་ནས་བཞི་བར་དང་། ཁ་ངོས་འཇམ་ཞིང་ལྷུ་ལ་ཡུན་སྤྱོད་ཅམ། མགིན་  
པ་སོར་སྤྱོད་ཅམ་ནས་རིམ་པས་ཁོག་པ་ཆེ་ལ་ཡངས་ཤིང་བུམ་པའི་དབྱིབས་སམ་སྤྱོད་བཟེད་  
ཀྱི་དབྱིབས་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས། གལ་ཏེ་གོང་གསལ་དེ་རིགས་མ་འབྱོར་ན་དབྱིབས་གོང་དང་  
མཚུངས་པའི་སྤྱོད་ཆས་དང་ཡང་ན་ང་དཀར་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རུང་བ་ཡིན།

གོང་གསལ་ཚད་གཞི་དེ་བཞིན་བྱུང་ན་མེ་རོ་ཐད་ཀར་གལ་མ་རེག་པ་དང་། འཐེན་བྱགས་  
ཆེ་བ། འཁྲུང་ན་སྤྱིར་མ་ལུང་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད། གཞན་ཡང་རྒྱ་འཇིབ་སྟབས་  
སྤྱོས་ཟེན་པའི་དེང་དུས་གསར་ཐོན་སྤྱོས་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པའི་མེ་བུམ་གྱི་ངོ་བོ་མཚོན་པ་ཆེ་རྒྱུ་  
སྤྱོད་ཆས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཁོན་ཏུ་སྟབས་བདེ་ལ་མེ་མི་དགོས་པར་འཐེན་བྱགས་ཀྱང་ནད་བབས་  
ལ་གཞིགས་ཏེ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ལ། བུམ་པ་བཀོག་རན་མིན་ཡང་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་ལྡན།



གཉིས་པ། མེ་བུམ་གྱི་བཙུག་ཐབས་དམིགས་ཡུལ། ཁག་རྒྱུང་ནད་ཀྱིས་རོ་སྟོད་  
གཟེར་བ་དང་། རྒྱུང་ལས་གྱུར་པའི་གཟེར་རིགས། རྟེན་ཅུ་འཁྱུས་པ། དབུགས་བསགས་  
པ། བདེབས་ཆག་ཤོར་བ། བྱེ་སྐྱེན་ཆགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རོ་སྟོད་དང་། ཅིབ་ལོག་སོགས་

བྱང་ཁོག་བརྒྱད་ལ་གཟེར་བྱག་ཡངས་ནས་དབྱགས་བཀག་པའི་རིགས་ལ་སྟོན་ཅིང་འབྲལ་མར་  
གཟེར་བྱག་གཅིག་ཐུབ་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། མེ་བུམ་རྒྱག་སྤངས། མེ་བུམ་རྒྱག་སྤངས་ནི་གཙོ་བོ་ན་བྱག་གར་ཡོད་  
གྱི་གཟེར་དམིགས་སྟེང་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ན་ཡུལ་གྱི་ག་རྒྱགས་ལོས་མོགས་ལ་  
དཔགས་པའི་མེ་བུམ་ཆེ་ཆུང་འོས་འཆ་མས་ཞིག་པེད་སྟོན་བྱེད་དགོས། ཐོག་མར་མེ་བུམ་རྒྱག་  
ཡུལ་གྱི་གནས་དེ་དྲག་མེལ་སྒྲན་རྒྱས་གཙང་མ་བཟོས་ཆེས་སྒར་རྒྱ་གཙང་གིས་སྟོན་པ་བཟོས་  
ཏེ་མེ་ལེན་བདེ་བའི་ཞོག་བྱ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ལ་མེ་སྒར་མ་ཐག་བུམ་པའི་ནང་རྒྱགས་ནས་ལམ་  
སང་ནད་དམིགས་སྟེང་གདབ་ན་མེ་ཤུགས་ཀྱིས་དམ་པོར་འཛིན་པ་ཡིན། མེ་བུམ་ནད་དམིགས་  
སྟེང་རྒྱག་སྐབས་ནད་པའི་གཟུགས་པོ་རྒྱང་བད་སྒྲན་པའི་ངོས་ལ་ཕྱོགས་ཏེ་མེ་བུམ་གྱི་ཁ་ངོས་  
མས་དེ་སྟོན་ལ་ག་ལ་རེག་ནས་རིམ་པས་བཀའ་བའི་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱག་དགོས། དེ་ནས་སྤན་བྱ་  
བསྐྱར་པའི་རྒྱལ་དང་སྒར་མ་༣༠ ནས་༣༠ བར་ལག་པས་ཤུགས་ཆད་སྟོམས་པའི་ཐོག་  
ཡང་ཡང་བརྟེངས་ནས་གཟེར་བྱག་འཇགས་ཆེས་མེ་བུམ་དང་ག་པགས་གྱི་ཡས་མཆ་མས་ངོས་  
སུ་རྒྱ་སྤན་ཙམ་བྱག་སྟེ་ལག་གཡོན་གྱི་མཐེ་བོང་གིས་མེ་བུམ་མཆ་མས་གྱི་ག་པགས་སྤན་བྱ་  
མནན་ཏེ་རྒྱང་གོར་བ་དང་དུས་མཆུངས་ལག་གཡས་ཀྱིས་མེ་བུམ་ག་ལེར་ལེན་དགོས། མེ་  
བུམ་རྒྱག་ཤུལ་དེ་འབྱར་ལ་མ་དོག་དམར་སྒྲག་ཆགས་ནས་ཁྲག་ངན་རྒྱ་སེར་འཐེན་ཤུགས་ཆེ་  
ན། གནས་དེར་དྲག་མེལ་གཙང་མ་བུས་ཆེས་གཙགས་བུས་སྒྱི་པགས་དབལ་ཐུབ་ཙམ་གྱི་  
མ་ཁ་རྒྱང་རྒྱང་མང་པོ་གཤགས་ཏེ་སྒར་ཡང་མེ་བུམ་བརྒྱབ་ནས་ཁྲག་ངན་དང་རྒྱ་སེར་འཐེན་  
དགོས། མེ་བུམ་ལེན་སྤངས་གོང་རྩར་དང་མ་ཤུལ་རྣམས་དྲག་མེལ་སྒྲན་རྒྱས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

བཞི་པ། རོ་སྤང་བྱེད་དགོས་པ།

༡། མེ་བུམ་གྱི་ཁ་སྐབ་དགས་པ་དང་རྒྱག་ཡུན་རིང་དགས་ན་མ་བཟོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

༢། མེ་བུམ་རྒྱག་སྐབས་མེ་ཆེས་དགས་རྒྱ་མེད་ལ་དེ་བས་མེས་ག་པགས་འཆོགས་པ་དང་

མུ་འབྲུར་དོན་པ་དང་མ་བཟོ་བ་སོགས་མི་ཡིང་བར་དོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས།

༣། མ་བྱད་ནམས་མེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་ངེས་པར་དུག་སེལ་བྱེད་དགོས།

༤། ཟུངས་ཁྲག་ཏ་ཅང་ཞན་པ་དང་། ཁྲག་གི་འབྲས་ནད་ཡོད་མཁན་རྩ་བུ་ལ་གཙགས་བྱ་སྤྱོད་རྒྱ་མེད།

༥། གལ་ཏེ་ནད་ཚབས་ཆེ་བར་མེ་བུམ་རྒྱག་ཐེངས་གཅིག་ལ་ན་བྱག་མ་འཇགས་ན་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་ཁ་གསུམ་བརྒྱབ་ཆོག འོན་ཀྱང་རྒྱག་ཐེངས་དེར་ཁྲག་དེ་བཙག་མི་དགོས་ལ། ནད་ཚབས་རྒྱུང་བར་ན་བྱག་འཇགས་ན་འང་ཁྲག་མ་བཙག་ཀྱང་ཆོག

༦། མེ་བུམ་རྒྱག་སྐབས་ནད་པ་རྒྱབ་སྟེགས་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ལ་ཙོག་པུར་བཞག་སྟེ་རྒྱག་དགོས་པ་ལས། ནད་པ་བསྐྱལ་ནས་མེ་བུམ་ཁ་སྐྱབ་སྟེ་རྒྱག་རྒྱ་མེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་མེ་ཐད་ཀར་གཤམ་གས་སྟེང་བྱག་ནས་གཤམ་གས་འཆོག་ཉེན་ཡོད་པས་དོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས།

དེ་ལྟར་སྐབས་འདིར་བསྐྱེད་པའི་ལག་ལེན་ཁག་གཉིས་པོ་ནི་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་གཞི་བཞག་ཐོག་པོ་དུ་ཡོད་པའི་ཁོ་པོའི་སློབ་དཔོན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་བརྒྱད་ཕྱག་ལེན་དང་། ལོ་མང་རང་གི་ལག་ལེན་བརྒྱད་ཅེས་ནང་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་རྣམས་གང་དུན་སྤྱོགས་བསྡེམས་ཀྱིས་སློ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་སེམས་ཀྱི་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཞུ་བྱུང་ཡང་། གཞུང་དོན་རྒྱ་མཆོའི་གཏོང་མཐའ་དཔོགས་དཀའ་བས་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་སོགས་ཀྱི་ཉེས་སྦྱོན་མཆོས་སྤྱོད་པས་མཁྱེན་ཐུན་རྣམས་ནས་དག་བཙོས་ཡོང་བ་ཞུ།

# མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་སམ་ཏེ་པ་ཀྱ་ཡེ་གི་སི་སྤྱི་ཡི་སྒྲོར་

## དབྱུང་གཞི་སྒྲུང་བ།

སྤྱན་རམས་པ་ཆེ་དབང་ཏྲ་མགྱིན།

རང་ཉིད་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒོལ་རྒྱུན་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་  
འདི་ཉིད་ལ་སྦྱངས་པ་བྱ་རྒྱུའི་བསྐྱལ་བཟང་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་མི་ཉུང་བའི་ལོ་གས་ནང་རྒྱ་གར་  
གྱི་རྒྱལ་ས་ཁྲི་ལི་ནི་ཇོམ་སུ་ཏིན་ཞེས་པའི་ས་གནས་ཡན་ལག་སྤྲུལ་ཁང་དུ་ལོ་ངོ་བཅོ་བརྒྱད་རིང་  
རྒྱ་པོད་ཕྱི་གསུམ་གྱི་ནད་པར་བརྟག་དབྱུང་སྤྱན་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་ལས་རིམ་  
ནང་སྤྱིང་ཆེར་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་སྤྱི་དང་། རྩེ་བྲག་གཙང་ནད་ཀྱན་གྱི་རྒྱ་མ་ཞུ་བའི་ནད་  
གསེས་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་མཆིན་ནད་རིགས་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ཁོངས་  
ནས་ཆ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་མཆིན་ནད་བརྒྱ་གསུམ། གྲང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་མཆིན་ནད་ལྔ་  
ཡོད་པ་ནས་ད་རེས་གཞི་ཆ་གྲང་གང་རུང་དང་འབྲེལ་ཆེ་བའི་མཆིན་ནད། དེང་གི་དུས་སུ་  
རིག་གསར་ལུགས་ནང་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་རིགས་ལྔའི་ཁོངས་ནས་ཏེ་པ་ཀྱ་ཡེ་གི་སི། ཁ་  
པ། (Hepatitis B) ཞེས་ཡོངས་གྲགས་སུ་འཛོད་ཅིང་། ནད་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་ཁྲག་དང་  
རྒྱ་སེར་བརྒྱད་ནས་འགོས་ཁྲབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྤྱན་བཅོས་ཀྱང་ཏྲ་ལམ་གདེངས་  
འཁལ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་པོད་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་གསོ་བ་རིག་གཞུང་ལུགས་ནང་འདས་པའི་མི་ལོ་  
༡༥༠༠ ལྷག་ཙམ་གྱི་ནད་བཅོས་ཉམས་སྤྱིང་གི་ཕྱག་པའི་རྣམ་སྲས་བང་མཛོད་ཀྱི་ལག་རྩལ་  
འདི་ལ་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་གསོ་བའི་ཐབས་དང་འཛོམས་  
པའི་གཉེན་པོ་ཐོབ་པའི་བདེ་བཞི་རང་གསོ་ཡུལ་ནད་པ་དང་། གསོ་བར་བྱེད་པ་པོ་སྤྱན་པ་གཉིས་  
ཀྱི་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཡང་སྒྲོས་བརྟན་པ་དང་རྟོན་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་འབད་རྩོལ་དང་ཆེ་ཟད་

པ་མ་གཏོགས་བཅོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཞུང་དུ་གསུངས་ཡོད།

གང་ལྟར་ཡང་ནད་རིགས་འདིས་འཛམ་གླིང་ནང་མི་འབྱོར་ས་ཡ་ ༣༥༠ ལྷག་ལ་འགོས་  
བྱེད་ཀྱིས་མཐར་མཆིན་པའི་འབྲས་ནད་དུ་གྱུར་ཏེ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཛིགས་སྤང་དང་ཏ་  
ཅང་དངངས་འཆབ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། རང་རེ་བོད་མིའི་ཁྲིད་  
དུའང་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ཆ་ཤིང་ནད་གནས་ཚུལ་གོ་རྟོགས་ཚུང་བའི་དབང་གིས་ད་ཆ་ནད་འདི་  
འགོས་ཕྱིན་ཕྱང་བའི་བརྒྱ་ཆ་བརྩེ་ན་མཐོ་བའི་གས་སུ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ནད་འདི་ལ་བོད་  
ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་ངོས་འཛིན་དང་། བཅོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཇི་ཕྱང་། རྟོ་སྤང་ཇི་དགོས་  
སོགས་མདོར་བསྡུས་ཅམ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་།

བརྗོད་གཞི་ནད་ཀྱི་མིང་། རང་ལུགས་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ནད་དུག་ཐབས་སམ། མཆིན་  
པའི་བྲག་སྤྱོད། གཞན་ཡང་མཆིན་པའི་གཏན་ཁ། ཕྱི་ལུགས་རིག་གསར་གྱི་དེ་པ་ཀྱེ་ཡེ་གྱི་  
སི་བེ་ཡང་ཟེར།

འཇུག་པའི་ཡུལ། རོན་ཁྲིའི་ནང་ནས་བརྩམ་མོ་ལྟ་བུ་མཆིན་པ་ཡིན།

མཆིན་པའི་ངོ་བོ། མདོག་སྤྱུག་ཁམས་ཡིན་པ་དང་། དབྱེབས་སྟོད་མཐུག་ཅིང་སྤྲད་སྟབ་  
པ་ཉིའི་མིག་པ་དང་འདྲ་བ། ངོ་བོ་བྲག་འབའ་ཞིག་གིས་ཁོངས་ཤིང་སྤྱི་རང་གི་ཕྱི་དང་འདྲ་བ།

མཆིན་པའི་བྱེད་ལས། ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་ནམས་རང་གི་གནས་སུ་དྲངས་ནས་བྲག་གི་  
རྟེན་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཟུངས་ཀྱི་མདོག་བསྐྱར་བ། དགས་པའི་མདོག་གསལ་བ། མིག་  
གིས་གཟུགས་མཐོང་བའི་རྟེན་བྱེད་པ། ཁ་ཟས་ལས་ཕྱང་བའི་དུག་སེལ་བར་བྱེད་པ། ལུས་  
ཀྱི་སྟོབས་དང་མདངས་འཕེལ་བ་དང་སྤང་ཅི་བྱེད་པ། ཆེ་སྲོག་གནས་པའི་རྟེན་སོགས་བྱེད་  
ལས་མང་དག་ཅིག་ཡོད།

མཆིན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི། ཕྱི་བྱེད་རྒྱུང་མཁྱིས་བད་ཀན་བྲག་དང་རྒྱ་སེར་ཡིན།

མཆིན་ནད་ཀྱི་ཉིན། དང་པོ་ཟས། རོ་ཆ་བ་དང་སྐྱར་བའི་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན་ཆང་  
རག་དང་ཤིང་ཏྲོག་སྐྱར་མའི་རིགས། སེ་པན། གཞན་ཡང་སྐྱམ་ནང་མང་དུ་བཅོས་པའི་  
ག་དང་སྒོ་བ་དང་རྩ་མ་དེ་མིན་ལུག་ག་དང་མར། བུ་རམ་དང་བུད། བུར་བ་དང་ལུགས་  
ཀྱི་འོ་མ། དེ་མིན་ཇ་གར་པོ། རྩེན་ཟས་ཀྱི་རིགས། མ་ཆོས་པ། ཁེངས་པོ། ཞོ་མ་ལངས་  
པ་དང་། འཆིག་པོའི་རིགས་སོགས་ཡིན།

གཉིས་པ་སྔོན་ལམ། སེམས་ལ་ཞེ་སྤང་དུག་པོ་སྐྱེས་ནས་ལུས་ཁམས་འབྲུག་པ་འམ་ཡང་  
ན་དལ་བར་འདུག་པ་དང་མུ་ངན་སེམས་ལས་ཀྱིས་དུབ་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྩ་  
པ་རྒྱུད་དུ་ཕྱིན་པའི་དུས་སུ་མཆིན་པའི་ཁྲག་སྤྱིན་གྱི་ནད་འབྱུང་ཡོད་པའི་མི་དང་འབྲེལ་བྱས་དངོས་  
སུ་བྱུང་བའམ། ཡང་ན་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ལས་ཁྲག་སྤྱིན་དེ་ཉིད་ཁྲག་གམ་  
ལུས་ཀྱི་རྩ་སེར་གང་རུང་གི་མ་ཁ་དང་རྩ་ལམ་བརྒྱད་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་  
ལྷན་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་སྤྱིན་དང་བསྐྱོང་ནས་གཞོད་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་མ་ནད་  
བུ་ལ་སྐྱུང་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལམ་ནས་འགོས་བྱབ་ཡོང་བ་ཡང་ཡོད།

ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་སྤྱིན་བུའི་ངོ་སྔོན་མདོར་བསྡུས། ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་  
སུ་མཆིས་པའི་འབྱུང་བ་སྤྱིན་གྱི་རིགས་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་མི་རྣམས་  
དང་པོ་མའི་མངལ་ནང་ཆགས་ནས་ཞག་བདུན་ལོན་པ་དང་སྔོག་ཆགས་སྤྱིན་བུ་རིགས་ལུས་  
ལས་སྐྱེས་ནས་དེ་ལས་ཟ་བར་བྱེད་པ་དང་། ལུས་འཆོ་བར་བྱེད་པ་དང་། ནད་བསྐྱེད་པ་  
སོགས་ལུས་ཀྱི་བདེ་མི་བདེའི་བྱ་བ་མཐའ་དག་སྤྱིན་རིགས་དེ་དག་གིས་བྱེད་པ་ཡིན།

གཉན་གྱི་ཁྲག་སྤྱིན་གྱི་ངོ་བོ། ཀླང་མེད་རྒྱུམ་ལ་དམར་བ། ཁྲག་ལ་གནས་ཤིང་རྩ་ནང་  
ཀྱན་དུ་རྒྱ། གཉན་ནད་ཀྱན་གྱི་རྒྱ་དང་མཛོ་ནད་བྱེད། ཅས་པའི་དུག་ཅན་སྤྱིན་བུ་རྣམ་པ་བདུན།  
ཟངས་རྩྭར་དམར་ཞིང་སྤྲ་ལ་བརྩུར་མི་མངོན། སྤྲ་ཅིག་ཅམ་ལ་མགོ་རྒྱང་བྱབ་པར་བྱེད་  
པའི་རྩ་པ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད།

གཉན་གྱི་ཁྲག་སྤོན་གྱི་རྒྱུ་ནི། རྒྱུ་མ་ཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པ་དང་གཞན་ཡང་སྤྱོད་བྱེད་  
ཡུལ་དུས་ཟས་སྤྱོད་གདོན་རྒྱུ་གྱིས་སྤོན་འབྲུགས་ལུས་ཟུངས་བཟས་པས་གཉན་ནད་བྱུང་།  
དེ་ཕྱིར་དཀར་མངར་གཞོན་ཅིང་དྲུག་གིས་འཛོམས། དེ་བུ་བ་བབས་ས་མིང་གི་ཐ་དད་དེ། མགོ་  
ལ་བབས་ན་ལྷད་གཟེར་ཞེས་བེད། གསོ་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་རང་ལ་འགོ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས།  
ནད་ངོས་ཐམས་ཅད་བལྟ་རེག་དྲི་བས་བཟུང་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

ཐོག་མར་ཁྱུ་ལ་བལྟ་བ་ནི། རྒྱུ་མར་ནག་འདྲ་བ། རྒྱུག་གས་ཡོད་པ། གཞན་ཡང་  
དམར་མེར་ལྡན་པ། དྲི་མ་ཡང་དྲུགས་པ་ཡོད།

བར་དུ་རྩ་ལ་བལྟ་བ་ནི། རྩའི་འཕར་ཤུག་དྲག་པ་དང་། འབྱར་བ་དང་། དལ་བ་དང་།  
སྤོང་པ་གང་ཡང་(གཙོ་བོ་ཀན་རྩར་མཛོན།) རྒྱག་པར་དུ་འབྲུག་ཅིང་ཞིང་དུ་ལེབ་མོར་འཕར་ན་ངེས།  
མཐའ་མ་ནད་ཉགས་ལ་བཉག་པ་ནི། དུས་རིམས་དང་པོའི་སྐབས། ནད་དེ་ཐོག་མར་  
སྤྱི་པའི་སྐབས་ནད་པ་རང་ཉིད་ལ་ན་བཅས་ལུས་མི་བདེ་བའི་ཆོར་བ་དེ་ཅུ་ཡོད་གི་མེད། དུས་  
རིམ་གཉིས་པར། འོན་ཀྱང་ཁ་བས་བཅུད་ཅན་རུལ་སྐྱར་དང་། ཆང་མང་སོགས་མཆིན་  
པར་སྤྱི་ཐུག་ཤོར་བས་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཏེ་ན་རྒྱག་ཆེ་ལ་བྱ་ཆབས་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དེའི་  
རྒྱུ་གྱིས་རང་གི་མེ་ཏོག་གྱུར་བ་མིག་སྤྱིན་གྱི་མདོག་དམར་བ་དང་མེར་བ། གདོང་པ་སྤྱོད་པ།  
ཅིང་སྤོང་དུ་གཟེར་རྒྱག་ཆེ་བ། སྤོང་ཆེན་གྱིས་སྤོང་གང་བ་སྐྱམ་དུ་སེམས་པ། ཟས་འདུ་དཀའ་  
བའི་ཟས་ཐོས་པའི་ཆེན་ན་བ། ཞེ་སོག་དང་སྐྱུགས་སྤང་བྱེད་པ། བུན་སྐྱམས་པོར་གྱུར་བ་  
སོགས་མཛོན།

དུས་རིམ་གསུམ་པ། རྩེང་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ཆེ་མཆིན་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཤིང་སྐྱུག་  
ཐིག་ཆགས་ནས་གཞུག་དུ་མཆིན་པ་རུལ་ནས་དུད་ཁུ་ལྟ་བུར་བཅལ་བ་དང་སྐྱུགས་པ། ལྷ་  
ཁྲག་འཛོག་པ། སྤྱིད་ལུག་པ། ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ། ཁྱོད་པ་ན་བ། བཞིན་མདངས་ཉམས་  
པ། ག་སྐྱམ་པ། ཐོག་པར་ཁྱུ་བསགས་པ། ཟུངས་ཁྲག་བད་པ་སོགས་གང་ཡང་ནད་གཞི་



ཆབས་ཆེ་ཆུང་ལ་བཞུས་ནས་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། གསོ་བྱས་མ་བྱས་མཉམ་པོར་བྱ་མི་རིགས། །འཆོ་འཆི་ཀུན་ལ་སྒྲན་ཡོད་  
མ་ཡིན་ཏེ། །ཀུན་རྒྱ་སྒྲན་མེད་ཅེས་སྒྲ་དེ་མ་ཡིན། །མེ་སྤྱང་ཆུ་ལྷག་མི་གསོད་ག་ལ་སྲིད། །  
དེ་ཡང་དམན་ན་གསོད་པ་གིན་རྒྱ་དགའ། །ཅུ་པས་རྟོགས་པ་མི་སེལ་ག་ལ་སྲིད། །ཆུ་ཡིས་  
སྒྲིམ་པ་མི་སེལ་ག་ལ་སྲིད། །གག་རྟོག་གསོ་བ་མེད་པར་སྲུ་བདེར་འགྱུར། །ཆུ་འགགས་  
སྒྲན་དབྱེད་མེད་པར་ཅི་ལ་ཐོན། །གཉེན་པོ་མེད་པ་དྲག་ཟ་སྲུ་ཡིས་རྒྱས། །གསོ་བྱ་གསོ་བྱེད་  
བསོད་ནམས་ལས་ཀྱིས་འབྲེལ། །རིན་པོ་ཆེ་དང་རྒྱ་ཡི་རྒྱལ་པོ་འདྲ། །མཆོག་སོགས་རྒྱས་  
པ་ལུང་ལས་གྲགས་བཞིན་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དོན་ལ་གནས་སོ། །

དང་པོ་བསྟན་ནི། ག་གསར་པ། མར་གསར་པ། ར་ག བ་རའི་ཞོ། དར་བ་གསར་པ།  
ཆག་ཆོ། ཞོ་ཞོག ཉིག་ཆལ། འབྲས། མེ་ཉོག་ཆལ། ལོ་འཁོར་པད་ཆལ། མཛུབ་ཆལ།  
སྒན་མའི་རིགས། ཆབ་ཆོ། ཆུ་བསེལ། བསྐྱེལ་གྲང་། བེད་ཉོག་སོགས་བས་འཇུ་བདེ་ལ་  
ཆ་སྒྲིམས་པ་དུས་སྲུ་བ་དགོས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་སྦྱོད་ལམ་ནི། ལུས་སེམས་མི་འཁྲུགས་པ་དལ་བ་དང་། ཉི་མ་དང་མེར་མི་བསྐྱོ་  
བ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ཆུ་འགྲམ་དང་རླུང་བྱ་བསེལ་སར་ལུས་སེམས་བག་ཐེབས་པར་སྦྱོད་  
དགོས་པ་གལ་ཆེ།

གསུམ་པ་སྒྲན་ནི། ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་དང་རང་བཞིན་ནད་  
ཀྱི་ཆ་གྲང་སོགས་གཙོ་བོར་གཞི་བཟུང་སྟེ་མཆིན་པ་གསོ་བ་དང་། ཁྲག་སྒྲིན་འཛོམས་པ། ལུས་  
སྟོབས་རྒྱས་པ། ཐོ་དྲོད་ལེགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་གཉེན་པོའི་སྒྲན་དཔེར་ན། ཟླ་  
ཤེལ་༡༥། ཐང་ཆེན་༡༥། ཟླ་བདུད། རྩོགས་ཀྱི་ཅེ་མོ། རྣམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་ དགའ་  
ནི། གསེར་མདོག་༡༡། གར་ནག་༡༠། བྱར་བྱུམ་༡༩། ཨ་གར་༡༥། སོགས་གང་ལ་གང་  
དགོས་གཏོང་དགོས།

བཞི་པ་དཔྱད་ནི། ནད་ཀྱི་ཆ་གང་ལ་བརྟམས་ནས་གཏར་བསྐྱེག་རུང་ཡང་ནད་འདི་ལ་གཙོ་  
བོར་གཏར་ངེས་པ་ཡིན།

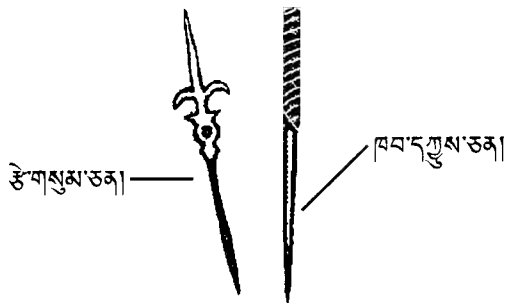
སྤྲན་བཙོས་ཀྱི་དུས་ཡུན། སྤྱིར་ནད་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་དུས་འགྲངས་མེད་པར་  
ཐོག་མ་ནས་སྤྲན་བཙོས་བྱ་དགོས་པ་ནི་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་མ་ཟད་ནད་གཞི་འདིའི་རིགས་ལ་དེ་  
བས་ཀྱང་སྤྲ་ས་ནས་སྤྲན་བཙོས་བྱས་ན་ནད་མྱུར་དུ་འཛོམས་པ་དང་། ནད་རྟིང་པར་མི་འགྲོ་  
བ་མ་ཟད་འགོས་བྱབ་མི་འགྲོ་བའི་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡིད། སྤྱིར་བཏང་ནད་ཆ་བས་ཆེ་ཆུང་དང་  
གསར་རྟིང་སོགས་ཀྱི་བྱད་པར་ཡོད་ཀྱང་ནད་འདིའི་རིགས་ལ་ཉུང་ཐར་སྤྲན་བཙོས་ལོ་སྤྱ་ཙམ་  
བར་མཚམས་མ་ལུས་པར་བྱ་དགོས་པའི་ཐོག་གཞིད་པའི་ཟས་སྦྱིད་ཀྱི་སྤང་བྲང་ཡང་ཡུན་བསྐྱང་  
ནས་བརྟམ་ན་དགོས་པ་བྱད་པར་ཆེ་བ་ཡིད།

དོ་སྤྲང་བྱེད་དགོས་པ། དེང་གི་དུས་སྤར་དང་མི་འདྲ་བ་རིག་གསར་གྱི་ཐོག་ནས་འཕུལ་  
ཆས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལེགས་པར་སོང་། ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་དགོས་པ་དང་།  
མེད་ན་སྤྲན་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱག་དགོས་པ། ཡོད་པ་ནམས་སྤྲན་བཙོས་དང་ཟས་སྦྱིད། རང་  
གི་ནད་འདི་མི་གཞན་ལ་མི་འགོས་པ། ནད་གཞི་མེད་པའི་མི་དང་འབྲེལ་ཐུག་མི་བྱེད་པ་བྱས་  
ཀྱང་རང་གི་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་རིགས་མི་འགོས་པ་བྱེད་པ། རྩག་པར་དུ་ཁ་ནང་ཆ་ཡོད་དུས་  
གཞན་དང་ཁ་མ་འདྲེས་པ། དེ་བཞིན་ལག་པའི་ཆ་དང་ཁྲག་སོགས་གཞན་ལ་མི་འགོས་པ།  
མངལ་མི་ཆགས་པ་བྱེད་པ། ཅ་ཁབ་ཀྱི་སྤྲན་བཙོས་བྱེད་སྐབས་དུག་སེལ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་  
དགོས་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་སྤྲོག་བསྐྱང་བ་དང་ཆེ་ལ་བར་ཆད་མི་ཡོང་བ། དཔལ་འབྱོར་  
ལ་ཉམས་རྒྱུད་མི་འགྲོ་བ། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ཆ་རྒྱུན་ལ་ཡང་མི་གཞོད་  
པའི་དགོས་པ་བྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་སོང་སྤྲན་པ་དང་ནད་གཡོག་གཉིས་ཀས་དུས་རྟག་  
དུ་ཀྱན་སྦྱོང་བཟང་པོས་ནད་པར་བྱམས་དང་རྟིང་རླེང་ཐོག་སྤྲན་བཙོས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་འབད་ན་  
འཆིབ་སྦྱོབ་པར་བྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་སྤྲན་མེད་པ་ཐོབ་པས་རྟག་དུ་རྟིང་གི་དཔུས་སུ་བཅང་བ་འཆལ།

# སྤྱ་ལྷན་གསེར་ཁབ།

སྤྱ་རམས་པ་ཚེ་དབང་ན་མགྱིན།

༡༡ རོ་སྤྱོད། སྤྱ་ལྷན་གསེར་ཁབ་ཟེར་བ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་གསེར་རང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་ཡིན། ལྷ་མཚན་ནི། གསེར་གྱིས་ཚེ་རིང་ནས་སྤྱ་དབྱིག་དུག་སེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་ཕན་རྒྱས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དགོས་ཁྱད་ལ་བརྟུན་ཏེ་གསེར་དང་མཉམ་དུ་ཟངས་སམ་དངུལ་གང་རུང་ཅུང་ཟད་བསྐྱེས་ན་འདྲ་འབྲིགས་ངེས་ཡིན། གསེར་ཁབ་དེ་ཡི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཁབ་དཀྱུས་ལྟར་ལ་རིང་ཆད་སྟེ་གསུམ་དང་དབུས་ཅུང་སྤྱོམ་ཞིང་ཙེ་མོ་ནོ་ལ་ཕྱག་བདེ་བ་(དཔེ་རིས་༡) མགོ་བོར་སྤྱ་བ་འཛིན་ཤེད་ཀྱི་གཙུག་བསྐྱོར་བརྒྱད་ཅུ་མ་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་ཙེ་གསུམ་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས། གསེར་ཁབ་དེའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱ་བ་བསྐྱེལ་ཏེ་ནད་གང་ཞིག་བཅོས་ཐབས་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་པར་སྟེང་སྤྱ་ལྷན་གསེར་ཁབ་ཅེས་པའི་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་རེད།



དཔེ་རིས་༡

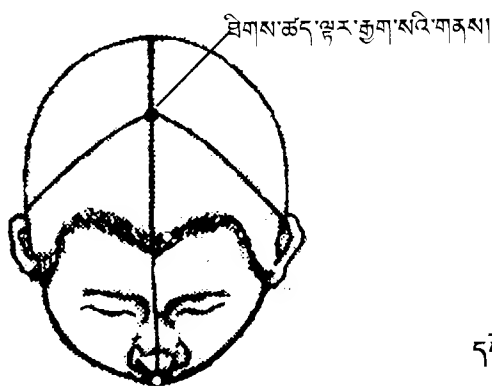
ཁ། འབྱུང་ཁུངས། དཔལ་ལྷན་གསེར་རིག་མན་རྒྱུད་ཙེ་དཀར་ཤེ་བྲག་བཅོས་ཐབས་ལེའུའི་ནང་། ཤེ་བྲག་མགོ་བབས་ཤེ་ཙེ་རྒྱ་རིལ་ལུམས། །ཨན་སྟོང་འབྲམ་དང་སྤྱད་སྟོ་སྤྱ་འབྲིལ་བསྟོ། །ནང་ཙེ་བབས་ན་ནོ་སྤྱིར་བརྟེན་པ་བྱ། །རི་བོའི་ཙེ་ལ་གསེར་གྱི་མེ་རྒྱས་གདབ།

ལུས་ཀྱི་ཆ་ཉམས་དྲིད་མོར་མདུད་གསུམ་མདོར། གཞིགས་རངས་ཁ་རྒྱགས་ཅེ་མགོ་སོར་  
 མོ་བསྟེག ཁ་མིག་ཡོན་ལྷག་ཟུར་སྤྱེ་འབྲེལ་བསྟེག འདར་ཅ་བསྟན་འགྲམས་མགོ་ཕྱི་སྒྲིངས་  
 གྲ། ཁ་བ་ཅར་རྒྱས་ཅེ་རྒྱུང་ཅ་ལྷོ་སྟག རྒྱུང་འབྲེགས་ཀྱར་གུམ་ཤིང་མངར་སྒྲ་སྟན་བཏང་།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་བྲུངས་ལྡན་ཞིག་ཡིན།

ག གཙོ་བཅོས། རྒྱུང་ནད་ཀྱི་མགོ་བོན་བ་དང་འཁོར་བ་ལུས་ཀྱི་དྲིད་ཆད་དམའ་བ། བད་  
 རྒྱུང་གིས་ས་མཐོའི་གནས་སུ་གཟི་འབྲེལ་ཡངས་པ། ན་བ་ཕུར་བ། ལྷབ་ཕྱེད་རྒྱུང་གི་ཕྱེད་  
 ལས་ཞན་པས་སྤིང་གི་གཡུག་ཆད་དམའ་བ། དེ་མིན་བརྒྱལ་གཟེར་དང་གྲིབ་སྟོན་ཕོག་པ། ཁ་  
 མིག་ཡོ་བ། གཞན་ཡང་སྟོག་རྒྱུང་འབྲེགས་པས་ཟས་སྒྲོམ་མིད་མི་བྱུབ་པ་བཅས་ལ་ཕན་པའི་  
 བཅོས་ཐབས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

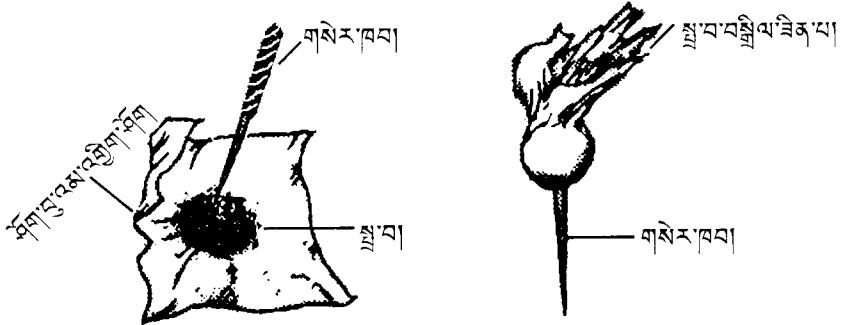
ང་། རྒྱག་མི་རུང་བའི་གནད་དང་ནད། རྒྱ་གནས་འཁེལ་བའི་གནས། གཤེད་གཟའ་  
 འཁེལ་བའི་གཟའ། ཆོ་ཞག་ངན་པ་དང་། རིགས་ལྡན་འཆར་བའི་ཉིན། ཉིན་དགྲང་ཆ་བ་  
 ཆེ་བའི་དུས། ཆམ་ཆད། སྒོ་ཆད། ལྷག་ཆད། མཁྲིས་ཆད། མགོ་ཆད། མ་ཆད་བཅས་ཀྱི་  
 རྒྱབས་སུ་ལྷག་པར་དུ་རྒྱག་མི་རུང་།

ཅ། རྒྱག་སའི་གནས། མགོ་བོའི་སྤྱི་གཙུག་གྲོང་གྲོང་མནན་ན་གཏིང་དུ་ན་ཟུག་འཆོར་  
 བ་ཆངས་པའི་བྲག་ཞེས་ཟེར་བའི་དཔེ་རིས་ཀྱི་ལྷན་གྱི་གནས་དེར་ཡིན།



དཔེ་རིས་ཀྱི་

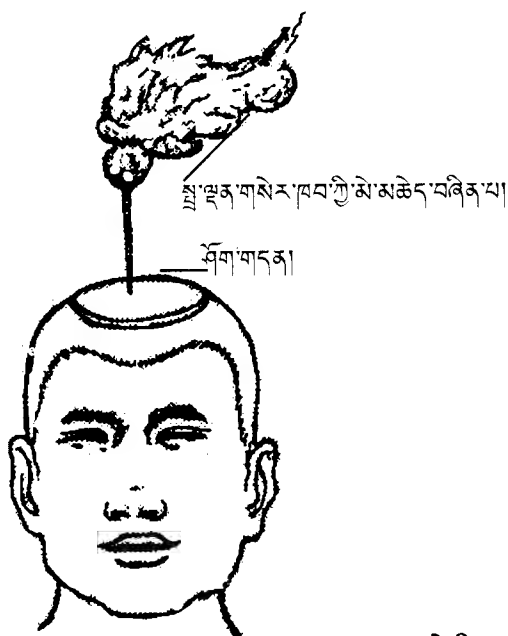
ཆ། སྤྲ་བ་བསྐྱེལ་སྒྲུངས། དཔེ་རིས་ན ལྟར། སྤྲ་བ་བསྐྱེལ་བདེ་པའི་ཆེད་དུ་བོད་ཤོག་གམ་འགྲིག་ཤོག་(སྤྲ་བ་)གང་རུང་ཞེད་དུལ་སོར་དུག་ལྷག་ཙམ་ཞིག་གཏིང་ལ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་སྤྲ་བ་བདུལ་མ་སྒྲ་རམ་ན ཙམ་ཞིག་བཞག་པའི་སྤྲ་བ་གསེར་ཁབ་དེ་བཙུགས་ལ། དེ་ནས་ཤོག་འགྲིག་གང་ཡང་ཕྱི་ནས་ནད་དུ་བསྐྱམས་བསྐྱེལ་དམ་པོའི་ཕྱི་མེ་ཚོ་ལ་ཙམ་བ་ལྷུམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཤེས་སྤྲ་བའི་ཕྱི་གདུམ་(འགྲིག)བཤུས་ལ། སྤྲ་བ་མ་འདུལ་བར་དཔེ་རིས་ལྟར་སྤོད་ཐུབ་པའི་བསྐྱེལ་བསྐྱམས་དམ་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།



དཔེ་རིས་ན

ང། ཐིག་ཆེད་དང་རྒྱག་སྒྲུངས། རྒྱས་བསྐྱེལ་གཉིས་ལས་ད་རེ་སྤྲ་བ་དང་བསྐྱེལ་ཏེ་བསྐྱེལ་པ་ནི། ནད་པའི་གཟུགས་ཁམས་མི་འཁྲིགས་པར་འདྲོང་པོར་བཞག་སྤྲ་ཕྱི་ནས་ལྷག་ཁུང་བར་དང་། མ་བ་གཡས་ཀྱི་ཕུ་ག་ནས་གཡོན་ཀྱི་ཕུ་ག་བར་སོ་སོར་ཐིག་རེ་འཐེན་པས་དཀྱིལ་གྱི་རྒྱ་གམ་འཁེལ་པའི་གནས་སྤྲ་བའི་ཕྱི་གདུམ་གྱི་ཀྱང་གྱིང་ཡོད་པ་མཚན་ན་མགོ་བོའི་གཏིང་དུ་ན་ལྷག་གཏིང་པའི་ས་དེར་སྤྲ་ལྷན་གསེར་ཁབ་དེ་བཙུགས་ཏེ་སྤྲ་བས་འགོ་དང་། སྤྲ་ལྷན་གཟུངས་སྤྲ་བས་འདོན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྲ་བའི་ཕྱི་མེ་ཚོ་མེ་སྤྲ་བ་(དཔེ་རིས་ལ)དང་རིམ་བཞིན་སྤྲ་བ་འཆོག་དུ་འདུག་དགོས། སྤྲ་བ་ཆང་མ་ཆོག་ཤེས་གསེར་ཁབ་དེ་ཚུར་བྲང་ཆོག་པ་ཡིན། མགོ་བོར་མེ་སྤྲ་མེ་འཐོར་པའི་ཆེད་དུ་ཤོག་ཕུ་སྤྲ་མ་ལྷག་རན་ཙམ་ཞིག་ངས་པར་དུ་སྤྲ་ལྷན་གསེར་ཁབ་མ་བཙུག་སྤོན་དུ་འདྲིང་དགོས་ལ། དེ་ཡང་སྤྲ་ལྷན་གསེར་ཁབ་འདུགས་སའི་ཆེད་དུ་ཆངས་

བྱག་འཁེལ་ས་དེར་སྐར་ཁྲུང་རན་ཙམ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་སྟོན་དགོས།



དཔེ་རིས་༩

༡། དོ་སྤྲུང་། ༡། སྤྲུལ་གསེར་ཁབ་འཇུག་སྐབས་སྤྱི་གཙུག་དུ་སྟོན་ཐུབ་ཙམ་ཞིག་བཙུགས་  
པ་ལས་གཏིང་ལ་གྲགས་ཆེན་པོ་འཇུགས་མི་རུང་བ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

༢། རད་པར་དངངས་འཆབ་མི་ལངས་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲུལ་པས་སྟོབ་སྟོན་དང་། བྱང་ན་སྤྲུ་  
བ་ནད་པ་ཡོད་སར་བསྐྱེལ་རྒྱ་མེད།

༣། གསེར་ཁབ་རྒྱག་ཤུལ་གྱི་ས་གནས་དེར་གཉན་ཁ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཚུ་མར་བསྐྱེལ་པ་  
ཡང་ན་སྟོག་གཙོང་གང་རུང་ཉུང་གས་ཙམ་ཞིག་སྤར་བྱུག་བྱེད་དགོས།

༤། གསེར་ཁབ་རྒྱག་འཕྲལ་སྐར་མ་ལྷ་ཙམ་གྱི་རིང་རྩལ་ནག་མ་ཐོན་ཙམ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་  
པ་ལས་དེ་མིན་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་དག་ཤུལ་གྱི་ལས་རིགས་བྱེད་མི་རུང་།

༥། ཆོན་གྲང་གི་བཟའ་བརྒྱུད་རིགས་ཉིན་ཞག་གཅིག་རིང་འཛེམས་དགོས།

༦། གསེར་ཁབ་རྒྱག་ཤུལ་དུ་མེ་ཤུལ་ལངས་ཏེ་རྒྱ་སེར་དོན་པ་དང་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་བྱུང་

ན་སྤྱིར་ལེགས་པའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་གཉན་ཁ་མི་རྒྱག་པའི་སྤང་དུ་གཉན་འཛིམས་བྱང་ཐུང་  
པ་དུས་གཉིས་གཏོང་བ་དང་། ཟས་སྤྱོད་ཆ་དོད་ཆེ་བའི་རིགས་རན་ཙམ་བཟའ་བ་ལས་ཐལ་  
མི་ཆེ་བར་དགོས། གལ་ཏེ་གསེར་ཁབ་རྒྱག་བྱལ་དུ་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཏེ་ལུས་ལ་ཆ་བ་འཕར་  
བ་དང་། རྒྱག་བྱལ་དམར་སྤངས་ཆགས་ཏེ་ཆ་འབྱུག་ཅན་གྱི་ཚོར་མངོན་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་  
སྐབས་གཉན་སྤྱན་དང་ཆ་བའི་སྤྱན་གཉིས་ལྟག་སྤྱོད་དུ་དུས་ཡུན་རིང་དགོས་གཏོང་བའི་ཐོག་སྤྱོད་  
པ་དང་། ཆེ་གའི་རིགས། མར། སི་སྤྱན། ཆང་རག་སོགས་དོད་བཅུད་ཐུན་པའི་ཟས་  
སྤྱོད་བརྟེན་པ་དང་ཉི་མར་ཡུན་རིང་འགྲོ་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་།

༥། རྒྱན་དུ་གསེར་ཁབ་དེ་ཉིད་རྒྱག་རྗེས་དུག་སེལ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༦། བསྐྱར་སྤྱོད། གསེར་ཁབ་ཐངས་དང་པོ་དེ་རྒྱག་པའི་ཉིན་ནས་བཅིས་ཏེ་ཟླ་བ་དུག་  
གམ་ཡང་ན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཚུན་བསྐྱར་སྤྱོད་ཐངས་གཅིག་ངེས་པར་དུ་རྒྱག་བྱལ་ན་ནད་གཞི་  
གཏོང་བོན་པ་དང་སྤྱར་མི་ལྡང་བའི་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཐ། དགོས་ངེས་ཡོ་ཆས།

༡། གསེར་ལས་བྱལ་བའི་ཁབ།

༢། མེ་ལེན་སྤྱོད་པ་བདུལ་མ་ཉུང་བར་སྤྱོད་རམ་གསུམ་ཙམ་དགོས།

༣། མེ་མཆེད་ཙག་སྤྱོད།

༤། འཇལ་བྱེད་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་བྱུ་གཉིས་ཙམ།

༥། མེ་རྟག་བསྐྱར་ཆེད་ཤོག་འཁྱེད་མགོ་གདན།

༦། སྤྱོད་པ་བསྐྱེལ་ཆེད་སྤྱོད་པ་མཐུག་རན་པའི་ཞིང་དཀྱུས་སེར་དུག་ཙམ་གྱི་ཤོག་འཁྱེད་གང་རུང་།

༧། འཛིན་བྱེད་སྤྱོད་པ་རིལ་བྱངས་གཉིས།

༨། དུག་སེལ་ཆེད་ཚྭ་མར་བསྐྱེལ་བ། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་ཅོང་གང་རུང་སྤྱན་ཙམ་ཞིག་

༩། རྟགས་རྒྱག་རྒྱུ་རྒྱུ་གྱུ་གཅིག་

༡༠། ནད་པ་ཐོད་སའི་རྒྱལ་སྤྲེགས་སམ་ཡང་ན་ཁ་གདན་གཅིག་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱན་རྣམས་སྤོན་  
ཚུད་ནས་ངེས་པར་དུ་ཆང་བ་བྱ་དགོས་སོ།།

སྤོན་ལམ།      བཅས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།།

སྦྱར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག།

འགོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལྷས་པར།།

རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་གྲོག །

ཕྱག་འཆལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།།

རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།།

དགེ་བ་རྒྱང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།།

བཅས་ཅན་བདག་གིས་བྱང་རྒྱལ་ཆེན་པོར་བསྩོ།།

སའ་མཆོད་པོ།།



དངས་མ་མ་ཞུའི་མཁྲིས་ནད་དྲུག་ཐབས་ (Hepatitis B+)

ཀྱི་ནད་གཞིར་དཔྱད་པ།

སྐྱན་རམས་པ་པར་དོ།

སྡོན་སྒྲུང་།

མཚུངས་བསྐྱར་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཤོག་དཀར་ལ།

བཅོས་མིན་ལེགས་བཤད་རི་མོའི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས།

གསོ་རིག་མངོས་མའི་སྒྲུང་བརྟན་གསར་བསྐྱན་པས།

འདོད་པའི་བྱུག་རྩལ་གདུང་ནམས་བདེ་ལ་རོལ།

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆར་སྐྱན་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི།

རྒྱུད་དོན་གནད་ཀྱི་གདམས་ངག་སྤྱར་མཆིས་ཀྱང་།

ད་ལྟ་གསོ་རིག་བརྟན་ལ་ཆེད་དགོངས་ནས།

སྤུས་མེད་རྒྱག་པོར་སྦྱོལ་ཅིག་དྲང་སྤྱོད་ཆོགས།

ཞེས་དོན་སྒྲུང་མཚན་ནས་བཞེད་པ་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་མཁྲིས་དབང་བར་ཞི་ཕུན་ཆོགས་དབང་བྱལ་  
མཆོག་དང་གཞན་ཡང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནམས་སྤྱི་པོའི་གཙུག་དྲུ་མཆོད་ནས་སྡོན་སྒྲུང་  
བྱ་རྒྱུར།

Hepatitis B ཞེས་དངས་མ་མ་ཞུའི་མཁྲིས་ནད་དྲུག་ཐབས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ནད་  
བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆ་ན་གྱི་ལས་གཞི་ལྟར་འདི་ལོའི་བྱེ་ཐུག་གསུམ་པའི་ཆེས་ཉེར་གཅིག་ཉིན་  
དཔུས་དང་ཕྱྱགས་མཐའི་སྐྱན་པ་ནམས་ཆོགས་ཆེན་དུ་བཅར་སྐབས་དཔྱད་གཞིའི་བསམ་ཚུལ་  
ཀྱི་གཏམ་བཤད་བྱས་པ་ནམས་སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ཐག་ནས་སྐྱན་སྦྱོབ་བརྟན་འཛིན་མགོན་པོས་

ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་ཟིན་བྱིས་ཀྱི་ཐོག་བསྐྱར་དུ་སྟོན་འཕྲི་བྱེད་པ་དེ་དཀ་གང་འཆམས་  
མཐུག་སྒྲིལ་ཟིན་ལུལ་གྱིས་དབྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་འདི་ལ་མ་དག་འབྲུལ་པ་ཅི་མཆིས་བཟོད་གསེལ་  
ཞུ་བྱ་དང་ཕན་པའི་དགེ་ཅི་མཆིས་གསེལ་བ་སྟན་པ་རྒྱས་པའི་རྒྱ་བ་བསྟོད།

ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆ་ནས་ཕན་ལ་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༩ ཆེས་༢༡ ཉིན་བོད་  
གཞུང་སྲུང་ཙུམ་ཁང་གི་དབུས་དང་ཕྱོགས་མཐའི་སྲུན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་ཕྱི་ལུགས་  
ནས་བཤད་པའི་Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་རང་ལུགས་བོད་ཀྱི་གསེལ་གཞུང་  
ནས་མཚུངས་བསྐྱར་གྱི་གཏམ་བཤད་བྱེད་དགོས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ཡང་འཛིན་སྐྱོང་  
ནས་གཏམ་བཤད་ཇི་བྱས་ཡིག་ཐོག་འབུལ་དགོས་ལེབས་པ་བཞིན། ནད་གཞི་འདིའི་ཐོག་  
མཚུངས་བསྐྱར་གྱི་ཉམས་ཞིབ་རགས་པ་བྱས་པའི་གང་བརྟེན་གང་བསམ་རང་གིས་ཐག་བཅད་  
མ་ཡིན་པར་དབྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆའི་ཚུལ་དུ་འབུལ་ལམ་ཞུ་བྱ་ཡིན། སྤྱིར་རང་གི་བསམ་  
ཚུལ་ལ་ནད་དམ་བཅོས་ཐབས་གང་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ནའང་། རང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་བཟན་  
པོ་བཟུང་ནས་བྱེད་པ་དང་བོད་ཀྱི་གསེལ་རིག་པ་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་པོའི་རྣམ་པ་ཅམ་མིན་པར་ལྟགས་  
ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་པ་དང་། དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་པ། ཁ་དོག་གི་རྣམ་པ་སོགས་  
གཞན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་  
རེད། དེ་ལྟར་དུ་མ་བྱུང་ནའང་བོད་ཀྱི་གསེལ་རིག་པའི་གཞུང་དོན་དང་འགལ་ཆེ་མི་འགོ་བ།  
སྲུན་གཞུང་གི་ཐ་སྲེད་དང་མི་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་མིན་པའི་དགོངས་པ་ཟབ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་རེད་  
བསམ་གྱི་འདུག རང་ལུགས་དེ་བཟན་པོར་བཟུང་ནས་ལུགས་གཞན་ནས་ལེགས་ཆ་སྐྱང་བྱ་  
དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བྱང་དཀར་པོ་དཀར་པའི་ཐོག་ཏུ་ཆེ་བའི་འོད་སོག་ན་དུང་དཀར་དུ་  
འགོ་བ་ལྟ་བུའི་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས། ལུགས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་མཁས་དབང་དུ་མས་  
ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་དབྱད་པ་དུ་མས་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས་ལེགས་པའི་ཆ་སྐྱང་བྱ་ལས་ལུགས་  
དེ་ཆད་ལྡན་མ་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་བྱེད་བྱ་མེད་ལ། བྱས་

རྒྱུ་མཚན་དང་མི་ལྡན་ལ་མ་ཤེས་པའི་གདམ་དེ་ཉིན་ཆ་བས་ཆེན་པོ་ཡང་ཆགས་སྲིད།  
 དཔེར་ན་ཏོ་མི་པོ་ཐིག་ལུགས་སུ་ཆད་ནད་ཆ་བས་བཅས་པ་ལ་རང་ལུགས་ཆད་ནད་བསེལ་གྱིས་  
 བཅས་པ་གཉིས་འགལ་ཟླར་སྤང་ཡང་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་གྱི་ཡོད་ལྟ་བུ། ཅིའི་  
 ཕྱིར་དངོས་པོའི་རྒྱས་པ་ནམ་པར་བཟ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་རེད། Hepatitis B རྒྱ་  
 གཞི་གཅིག་གི་ཐོག་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོས་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་བརྟུན་གྱི་ཡོད་ནའང་།  
 རྒྱ་དེས་མཚར་བའི་ནད་པ་དེའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད་རྟགས་སུ་ཤར་བ་ནམས་  
 སྤུངས་ཀྱི་ལུགས་གང་གིས་བཤད་ནའང་མི་འདྲ་བ་ཡོང་བ་རྒྱ་མེད་པར་སོང་། རྒྱ་གྱི་རྟགས་དེ་  
 རྣམས་ནད་བཅས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པར་པོ་རྩ་བུ་ཆགས་ཡོད་པས་ན་དེ་གཞིར་བཟུང་གིས་  
 མཚུངས་བསྟར་གྱི་ཐོག་ནས་དཔྱད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་མིན་ནམ་བསམ་གྱི་འདུག  
 འོན་ཀྱང་རྒྱ་གྱི་རྟགས་ལ་བྱང་ཆུབ་པ་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱ་བཅས་ཉམས་  
 ལེན་ཡོད་པའང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱ་དུ་འང་། རྒྱ་ཀུན་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་རྟགས་ཤེས་པས།  
 འདི་ན་ཅམ་ལས་འདི་འོང་རྟགས་པར་གྱུར། ཁེན་ཆེན་ལ་སོགས་བཟང་ངན་ཤེས་པ་ཡང་།  
 བརྟན་བཅས་མ་ཡིན་དེ་མེད་པར་ཡང་མིན། ཞེས་གསུངས་པས་རྟགས་ལ་གོམས་པ་མེད་  
 པས་ནི། རྒྱ་དུ། རྟགས་ཉིད་རྟགས་སུ་མི་ཤེས་ཏེ། བྱ་བ་ཆངས་པར་འབྲུལ་དང་འདྲ།  
 སྤྱིན་འདུས་ཆར་བྱང་ཟེར་བ་ལྟར། མ་དེས་རྟགས་སུ་བྱེད་པ་ཡོད། རྒྱ་ཕྱིར་དོས་འཛིན་  
 བརྟག་ཐབས་མན་ངག་གཅེས། གསུངས་ཡོད་ Hepatitis B རྒྱ་གཞི་འདི་དེང་སང་  
 འཛམ་གླིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་མོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་  
 པར་དུ་ཨེ་ཤ་ཡའི་ནང་ལ་ནད་གཞི་འདིས་ན་བའི་གངས་ཆད་མཐོ་པོ་ཡོད་པར་བཤད་གྱི་ཡོད་  
 པ་རེད།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷན་སྐྱེས་ན། རྒྱ་གཞི་འདི་གསར་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་  
 གནའ་དུས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་སྤར་ཚུལ་གྱི་སྐབས་མའོན་ཚུལ་གསལ་པོ་མེད་

པར་བག་ལ་ཉལ་བའི་ཚུལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གནས་པ་དང་། རྒྱུ་མཐོ་བུར་བ་དང་འཕྲད་ཆེ་ཤོག་ལ་སོལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྤྱིར་ནད་ཀྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་མང་བུ་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོའི་ཐོག་གསོ་དཔུང་སྤྲོད་པའི་ངག་བཞིན་བསྟེན་རྒྱ་དེ་རྩོད་ཡངས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་གནད་འགག་འདི་ནད་མེད་བདེ་བར་འདོད་པ་ཆང་མས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་དུ་འང་། ནད་སྦྱོང་རྒྱུན་གཉིས་ངན་པས་ཉག་ཏུ་སྤང་། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།

དེ་རིང་འདིར་སྐབས་སུ་བབ་པ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞིར་མཚུངས་བསྟར་གྱི་དཔུང་གཞིའི་བསམ་ཚུལ་དེ་དོན་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ལུ་རྒྱ་ཡིན།

༡། སྤྱི་ལུགས་སྤྲན་གྱི་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་རགས་ཙམ་གླེང་བ།

༡། རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་པས་ནད་གཞི་འདིར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་དཔུང་པ།

༡། རང་ལུགས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ལུགས་གཞན་གཉིས་མཚུངས་བསྟར་གྱིས་

Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་གང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས་ཀྱི་དཔུང་གཞིའི་བསམ་ཚུལ།

༡། སྤྱི་ལུགས་སྤྲན་གྱི་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་རགས་ཙམ་

གླེང་བ། སྤྱི་ལུགས་སྤྲན་གྱི་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་

ཞིབ་བྱས་པའི་ཡིག་ཆའི་སྤྱིང་དོན་དུ། སྤྱི་ལོ་༡༩༦༩ ལོར་ཁྲག་གི་ཚུ་མེར་ Serum ནད་

གི་ཟས་བཅུད་ Protein ལ་ཞིབ་འཕྲུག་བྱས་སྐབས་ཤིག་ལ་ Australian གནའ་བོའི་

མི་བརྒྱུད་གཅིག་གི་ཁྲག་གི་ནང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་ཟས་བཅུད་ Protein གསར་པ་ཞིག་

རྟོན་པ་རེད། དེ་ཡང་ Hepatitis B ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་པ་རེད། ད་

དུང་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་འཕྲུག་སྐབས་ Australian antigen ཞེས་པ་ཁྲག་གི་ཚུ་མེར་ Se-

rum གཅིག་སྤྱིའི་ནད་དུ་གསལ་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ལོ་༡༩༧༩ ལོར་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་སྐབས་ Hepatitis B ནད་པའི་

ཁྲག་གི་ཁྱ་སེར་ནང་ Virus ཞེས་པ་གིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་ནད་འབྱ་འགོས་ཚབས་ཅན་སྲིག་ཟུན་གཞན་ལ་མ་བསྐྱེན་པར་འཚོ་འཕེལ་མི་བྱུང་བ་ཞིག་རྟེན་པ་དེ་ལ་ Hepatitis B Virus ཞེས་བཤད།

Hepatitis B ནད་གཞི་འདི་ Hepatitis གཞན་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་ཀྱང་འདི་རྩ་བ་ནས་དང་ཁྲག་གི་ཁྱ་སེར་གྱི་ནད་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་བརྟེན་ནད་གཞི་འདི་ལ་ Serum Hepatitis ཞེས་ཁྲག་གི་ཁྱ་སེར་གྱི་ Hepatitis ཡང་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ནད་གཞི་འདི་རྒྱུ་རྩའི་སྐབས་མངོན་ཚུལ་གྱི་རྟགས་གསལ་པོ་མེད་ཀྱང་སྤར་ཚུལ་གྱི་སྐབས་སུ།

- ཁྲག་གི་ཁྱ་སེར་ལ་སྦྱོན་བྱུང་བ།
- ཕོ་བ་དང་ཕྱ་མའི་བྱ་ལས་མི་བདེ་བ།
- ཆམ་རིམས་ལྟ་བུའི་ནད་གཞིས་ཟེན་པ་སོགས་འབྱུང་།
- དེ་རྗེས་རིམ་པས་དུས་ཡུན་གང་མཚམས་སོང་རྗེས།
- ལུས་ཁམས་རྗེ་སྤྱུག་ཏུ་འགྲོ་བ།
- ཞེ་མེར་བ་དང་།
- དང་ག་འགགས་པ་སོགས་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱུང་བས་མ་ཞུ་བའི་རྟགས་སྟོན་པ་དང་།
- ཆ་བ་ཕན་བྱ་འབྱུང་བ།
- ལུས་ཁམས་མི་བདེ་བ།
- སྐབས་རེ་མགོ་ཚབས་ཆེར་ན་བ།
- ཆང་རག་མི་འདོད་པ།
- ཆབ་མདོག་མར་ནག་འདྲ་བ།
- བཤང་བའི་མདོག་སྒྱ་བའམ་དཀར་བ།

- ཤ་སེར་མིག་སེར་དུ་འགྱུར་པ་བཅས་ནི་ Hepatitis ནད་གཞིའི་ཚུལ་ཕྱེད་པར་གྱུར་པའི་རྟགས་རྣམས་ཡིན་པར་བཤད།

ཟ་བདུང་བཅོག་པའམ་དུག་ཅན་གྱི་རིགས་དང་ཆང་རག་སོགས་དང་རྩ་སྐྱོར་སོགས་ཀྱིས་མཆིན་པ་བསྐྱད་པའི་ (Liver damage) རྟགས་ཀྱང་འདྲ་མཚུངས་སྣང་བ་ནི།

- དགས་པ་དང་མིག་སེར་བ།
- སྤོ་བ་སྐྱོ་བ་དང་སྐྱབས་རེ་གཟེར་བ།
- ལུས་གཡལ་བ།
- གཅིན་མདོག་མར་ནག་འདྲ་བ།
- བཤང་བའི་མདོག་སྐྱ་བའམ་དཀར་བ།
- སྐབས་རེ་བཤང་བ་མཉམ་ཁྲག་འདྲེས་པའམ་ནག་པོར་འབྱུང་བ།
- ངལ་དུབ་ཆེ་བ།
- ཞེ་མེར་བ།
- དང་ག་ཞན་པ་སོགས་འབྱུང་།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲན་གྱི་ལུགས་ (Naturopathy) སུའང་ནད་རྟགས་གོང་བཤད་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་།

- སྐྱུག་པ།
- ཤ་གནད་མི་བདེ་བ།
- གཉིད་འཐེབས་ཆེ་བ།
- ཁོང་ཆོག་ཆེ་བ།
- འབྲུ་བ།

ཆོགས་གཞི་ན་བ་གྲུམ་བུའི་རྟགས་བཅས་བཤད་འདུག

༡། རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་པས་ནད་གཞི་འདིར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུགས་ལ་དབྱེད་པ། བར་སྐབས་ཞིག་ལ་ངོས་རང་ཁྱེ་ལེར་བརྒྱུད་སྐབས་སུ་ཁྱེ་ལེར་ Tibbia College ཞེས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤོལ་རྒྱན་སྒྲུབ་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁང་དེའི་འགན་འཛིན་སྒྲུབ་པ་ Nand Kishor མཆོག་དང་མཇུག་འཕྲད་བྱུང་བའི་འཕྲོས་མོལ་དུ་Hepatitis B ནད་གཞིར་རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་པས་ངོས་འཛིན་གང་ལ་བྱེད་སྒྲིར་བཀའ་བྱི་བྱས་པར་ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་པས་ Hepatitis རིགས་ཆང་མར་Kamala འམ་ Pillia ཞེས་པའི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་རེད་ཅེས་དང་། ཡང་རྒྱ་གར་མངའ་སྡེ་གུང་རང་ས་གནས་སི་ཏྲར་ཞེས་པར་གཞུང་འབྲེལ་སྒྲུབ་སྒྲར་དུ་བརྒྱུད་སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་གྱི་སྒྲུབ་པ་ Mukesh ཞེས་པ་དང་མཇུག་བྱུང་བས་ཁོང་ལ་འང་གོང་བཞིན་བཀའ་བྱི་བྱས། གསལ་བཤད་གཅིག་མཚུངས་ལྟར་Kamala འམ་ Pillia ཟེར་གྱི་རེད་ཅེས་གཅིག་མཚུངས་གསུངས་པ་མ་ཟད་ས་གནས་དེ་གའི་གཞུང་གི་སྒྲུབ་ཁང་གི་ནད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆའི་ནང་དུ་འང་ Hepatitis B Vaccine ལ་ Kamala Ras ཞེས་གསལ་པོར་བཀོད་འདུག

ད་དུང་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་ Oxford University Press ཞེས་པའི་ New  
Oxford English Hindi Dictionary ནང་ Hepatitis ཞེས་པའི་ཆོག་ལ་ཀླ་གར་  
སྐད་དུ་ Kamala ལམ་ Pillia ཞེས་མཆིན་པའི་ནད་གཞི་ཉེན་ཆའི་ཆ་བཞེས་འཁོད་འདུག

Kamala Pillia ཞེས་པའི་མཁྱིས་ནད་གསེར་མིག་སེར་གྱི་ནད་གཞི་འདིར་རྒྱ་གར་  
 ཆེ་ཡི་རིག་ཐུང་པའི་དེབ་གྱི་ནང་འགྲེལ་བཟོྃད་བྱས་པ་ལ་གཞིགས་ན། ནད་གཞི་འདི་མཆིན་  
 པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་འཇམ་མཁྱིས་པའི་རྒྱ་ལམ་འགགས་པ་སོགས་གྱིས་ཐོག་མར་མིག་སེར་བ་  
 དང་། དེ་ནས་རིམ་པས་གསེར་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་བཤད་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཆོཅན་ཞི་མཁྱིས་ཁྲ་  
 རྒྱག་དུ་འཕེལ་ནས་ལུས་ཀྱི་རྩངས་ཁྲག་དང་བསྟོངས་ནས་ལུས་ཀྱི་ཆ་གསུལ་ལ་ཐུར་བའཇམ་  
 འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་བར་བཤད། ནད་རྟགས་ཀྱང་།

• མཁྱིས་ཁྱ་དེ་རྒྱན་གཏན་ལྟར་རྒྱ་མར་མ་སོང་སྟབས་བཤང་བའི་མདོག་ནམ་རྒྱན་གྱི་སྒྲུག་  
པོ་དེ་མེད་པར་སྐྱབས་པའམ་དཀར་པ།

- དང་ག་ཞན་པ།
- འདྲ་སྟོབས་ཞན་པ།
- མཆིན་པས་ཆོལ་སྒྱུ་མ་ཞག་གི་རིགས་འདྲ་མི་ཐུབ་པ།
- ཞེ་མེར་བ།
- མཆིན་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པས་གཟེར་བ་དང་མཐུབ་མོ་སོགས་ཀྱིས་རིག་ན་བཟོད་དཀའ་  
བས་ན་ནད་གཞི་འདི་ལ་ Kamala ཞེས་ཟེར་བར་བཤད།
- སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཤལ་གཏོང་བ་དེ་གལ་ཆེར་མངགས་ཡོད།

༡། རང་ལུགས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ལུགས་གཞན་གཉིས་མཚུངས་བསྐྱར་  
གྱིས་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་གང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས་ཀྱི་དབྱད་  
གཞིའི་བསམ་ཚུལ།

ཁག་གི་རྒྱ་མེར་ལ་སྒྱུན་བྱུང་བ། ཕྱི་ལུགས་ཁག་གི་རྒྱ་མེར་ལ་སྒྱུན་བྱུང་བ་བཤད་  
པ་ནི། སྐྱར་ནད་གཞིའི་རྒྱ་མེར་དེ་སྒྱུན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བརྗོད་མི་དགོས་པ་དང་། འདིར་  
Hepatitis B ནད་གཞིའི་སྐྱར་སྐྱབས། དེ་ཡང་ཁག་གི་རྒྱ་མེར་ནད་རྒྱན་ཐུན་མེན་  
པའི་ Protein ཞེས་ཟས་བཅུད་གཅིག་རྟེན་པ་རེད་ཅེས་པའི་རྒྱ་མེར་དེ་དང་ཟས་བཅུད་  
དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དབྱད་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་པས་ན། རྒྱན་  
གཏན་མེན་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་  
རེད། དེ་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་བརྟ་སྟོགས་བྱས་ན། དང་པོ་ཟས་བཅུད་དེ་  
རྒྱ་བྱའི་ཁག་གི་རྒྱ་མེར་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཁག་གི་རྒྱ་མེར་ནི་མཁྱིས་པའི་དྲངས་མ་ལས་བྱུང་བའི་  
རྒྱ་མེར་དང་། མཁྱིས་པ་ནི་ཁག་གི་སྟིགས་མ་དང་ཁག་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་བདུན་བརྒྱད་



གྲི་ཐོག་མ་མཆིན་པར་མདངས་སྒྱུར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་ཏུ་བསྐྱར་དགོས་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།  
 དྲངས་མ་དེ་ཡང་ཟ་བཏུང་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། ཟ་བཏུང་གང་བྱས་པ་དེ་ཡང་མི་བའི་ནང་  
 དུ་མེ་དྲོད་ནམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་བཞུ་དྲངས་སྟེགས་བྱས་པའི་དྲངས་མ་དེ་ཡིན་དགོས་པས་  
 གལ་ཏེ་ཆུ་མེར་གྱི་ནང་དུ་སྒར་དང་མི་འདྲ་བའི་ཟས་བཅུད་ Protein ཞིག་མངོན་གྱི་ཡོད་  
 པ་དང་དེ་ཡང་ནད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་སྐབས་འདིའི་དྲངས་མ་བདུན་བཅུད་གྱི་འཇུ་བྱེད་གྱི་བཙོ་  
 བསྐྱར་ལ་སྟོན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དཔེར་ན་ཇ་ཐང་དྲངས་མ་དགོས་པ་ལ་ཇའི་ནང་ཇ་  
 རོ་ཡོད་ན་ཇ་དེ་འཆག་བྱེད་གྱི་ཡོ་ཆས་དེ་ལ་སྟོན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་  
 འདིར་ཁ་ཟས་གང་ཟོས་པ་དེ་ཐོག་མར་བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་དག་གིས་ཐུགས་མ་རྩས་བར་དུ་མཁྲིས་  
 པ་འཇུ་བྱེད་གྱིས་འཇུ་མ་རྩས། ཐ་མར་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་མ་དང་སྟེགས་མ་སོ་སོར་  
 འབྱེད་མ་རྩས་པས་ཁ་ཟས་གྱི་སྟེགས་མ་འམ་དྲི་མ་འམ་བཙོག་པ་དྲངས་མ་འཇུག་པའི་རྩ་མིག་  
 ཏུ་ཁོར་ནས་མཆིན་པར་སོང་བ་དེར་མཁྲིས་པ་མདངས་སྒྱུར་གྱིས་བྱངས་ཁྲག་ལ་བསྐྱར་མ་  
 ཐུབ་པར་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ཁྲག་ངན་ཆུ་མེར་ཞེས་ཡོད་གྲགས་ལྟར་ཁྲག་ངན་དེས་མཁྲིས་  
 པ་འཕེལ། མཁྲིས་པ་དེས་ཆུ་མེར་ངན་པ་སྟེགས་མ་ཅན་གྱི་ཟས་བཅུད་ Protein རྒྱན་  
 གཏན་མིན་པ་དེ་བྱུང་བར་བསམ།

**Virus ཞེས་པའི་ནད་འབུ་ཕྱ་མོ།** Virus ཞེས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་ནད་འབུ་  
 འགོས་ཆབས་ཅན་སྟོག་ལྡན་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་འཆོ་དང་འཕེལ་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་  
 ལ་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་རྟེན་པ་དེ་ལ་ Hepatitis B virus ཞེས་བཤད་པ་ནི་ཤོད་གྱི་གསོ་བ་  
 རིག་པའི་གཞུང་ནང་མཐོང་བའི་ཆ་ནས་ཞུ་མི་ཐུབ་ཀྱང་། ཤོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་  
 དུ་སློན་གྱི་རིགས་མ་གསུངས་པ་འམ་ངོས་ལེན་མེད་པ་མ་རེད། རྒྱུད་དུ་ནད་སློན་རིགས་ཀྱི་  
 ལེའུ་བྱར་དུ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཉེས་པ་གསུམ་དང་སྒྱར་ཏེ་རྒྱུད་སློན། མཁྲིས་  
 སློན། བད་སློན་ཞེས་དེ་རེ་ལའང་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དང་ནད་རྒྱུ་པ་

ཐུན་འདུས་ཀྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་གསར་དུ་གྲུབ་ཕྱིན་ཆད་དེ་དེར་བརྟེན་པའི་སྲིན་གྱི་རིགས་ཤིག་  
སྲིས་ཀྱི་ཡོད་པས་མདོར་ན་ལུས་ལ་སྲིན་འབུ་བརྒྱུད་ཁྱིམ་གྱིས་ལུས་འདི་སྲིན་གྱི་གོང་བུ་ལྟ་  
བུར་སྤང་བ་གསུངས་ཡོད།

Virus ཞེས་པ་དེ་ནད་འབུ་ཕྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པ་ལྟར་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་  
པར་སྲིན་རྣམས་ཉེས་པ་གསུམ་དང་སྤྱར་ནས་གསུངས་དགོས་པ་དེར་དམིགས་བསལ་དཔྱད་  
ཞིབ་དགོས་པའི་གནད་འགག་ཅིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གསོ་  
བཅོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན་གསལ་པོ་སྟོན་པ་དང་། ནད་སྲིན་དེ་རྣམས་ཀྱང་རྟེན་ཉེས་པ་གང་ཡིན་  
དང་བརྒྱན་ནས་བཅོས་སེལ་བྱེད་པ་ལས་ནད་འབུ་དེ་རྒྱང་པ་བསལ་གསོད་ཀྱི་ཆོག་འདི་བོད་ཀྱི་  
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་ཏ་ལམ་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན་སྲིན་སྤྲན་འཆི་མེད་སྲིན་སེལ།  
ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་གོ་དོན་ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡང་དག་པ་དེ་  
ཤྱགས་ལས་གསལ་པོར་ཤེས་བྱུབ། རྒྱབས་རེ་དངོས་པོའི་རྒྱས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྲན་རྒྱ་བྱེ་བྱག་  
པས་སྲིན་གསོད་ཅེས་ཡོད་པ་འདྲ་དེ་ནི་དངོས་པོ་དེར་སྲིན་གསོད་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བརྟན་  
པ་ལས་སྤྲན་སྤྱོར་གྱི་རྒྱབས་སུ་སྤྲན་རྒྱས་འཇམ་བཅོལ་བ་སོགས་ཀྱི་རིག་པས་སྲིན་དེ་གསོད་  
པ་མ་ཡིན་པར་སེལ་བའི་ཐབས་དང་དམིགས་པས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྟ་གོམས་སྤྱོད་གསུམ་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་ཡང་སྤྲན་ནི་ཕན་པའི་དོན་དང་སྤྲན་པ་ནི་ལས་བྱེད་པ་པོ་ཕན་པར་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་  
ཟག་སྤྲན་པར་གོ་དགོས་དུས་རྒྱུད་དུ་འདྲ་། འབུ་སྲིན་སོགས་ཀྱན་ནག་ཏུ་རང་འབྱར་བཟ། ཞེས་  
དང་། ཡང་གོམས་པ་ཆད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་དུ་གནས། །གསུངས་པ་ལྟར་ནད་འབུ་གསོད་  
པའི་ཀྱན་སྤོང་གི་ཐོག་ནས་གསོ་དཔྱད་སྤྱར་ན། སྤྱར་བའི་སྤྲན་དང་སྤྱོར་མཁན་གྱི་སྤྲན་པ་  
གཉིས་ཀ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་སྤྲན་དང་སྤྲན་པར་འགྲོ་གི་ཡོད་མེད་ཀྱང་སོམ་ཉི་རེད་བསམ།

རྒྱབས་རེ་ Hepatitis B ནད་གཞིའི་སྐོར་འཕྲོས་མོལ་ཡོང་དུས་སྤྲན་བཅོས་ཀྱི་རྩིས་

ནད་འབྲུད་ད་དུང་ཡོད་པར་སྒྲུང་བར་བརྟན་དེ་ནད་འབྲུད་གསོད་ཐེད་ཀྱི་སྒྲུན་ཤུགས་ཆེ་རུ་  
གཞོང་དགོས་སྒྲུར་གོ་བསྟར་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན་རྒྱུད་དུ། གསོ་ཐེད་ཀྱི་གཉེན་  
པོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་འདི་རྒྱུར་བའི་སྒྲུབས་སུའང་སྒྲིན་བྱོན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་མཁས་དབང་རྣམ་  
པས་གསོ་ཐེད་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཅ་གཉིས་ཞེས་པར་རྒྱུད་དུ་གསལ་བའི་སྒྲེ་རྒྱུན་གཙོད་པའི་  
རྒྱུར་བའི་གསོ་ཐེད་གཉེན་པོའི་རྣམ་གངས་སུ་རྩིས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བརྟེན་  
པའི་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡང་དག་དེ་ཤུགས་ལས་ཤོགས་ཐུབ།

ནད་སྲིན་རྣམས་ཉེས་པ་གསུམ་དང་རྒྱུར་དགོས་དོན་ནི། རྒྱུད་དུ། འོན་ཀྱང་ཉེས་པ་གསུམ་  
ལས་ནད་མི་འདའ། གཞོད་བྱ་བརྩ་ལས་ནད་ཀྱི་གནས་མི་འདའ། དཔེར་ན་འདབ་ཆགས་  
བྱ་ཡིས་གར་འཕྱར་ཡང་། རྣམ་མཁའི་མཐོངས་ལས་འཕྱར་ས་མེད་པ་བཞིན། ཁད་རྒྱུང་  
གང་ལ་ཁྲག་མཁྱིམ་ཆ་བས་ན། དུ་མར་ཕྱེ་ཡང་ཆ་གང་གཉིས་སུ་འདུས། ཞེས་དང་། ཡང་  
སྲིན་དང་རྒྱ་མེར་ཆ་གང་ཐུན་མོང་གནས། གསུངས་པས་སོ།།

མིའི་ལུས་ཀྱི་ནད་འབྲུ་ཕྱ་མོ་དེ་རྣམས་སྒྲུར་མེད་གསར་དུ་སྒྲེས་པ་འམ་སྒྲུར་ཡོད་འབྲུགས་  
ནས་ནད་དུ་རྩི་ལྟར་འབྱུར་ཚུལ་ཡང་རྒྱུད་དུ། རྒྱུན་མེད་རྒྱ་ལས་འབྲས་བྱ་བྱང་མི་སྲིད། གསུངས་  
པ་ལྟར་ནད་སྲིན་དེ་རྣམས་རྒྱུན་མེད་པར་རྒྱ་ལས་འབྲས་བྱའི་ཚུལ་དུ་བྱང་པ་ནི་མི་སྲིད་དོ། ཟས་  
རྒྱོད་སོགས་སྒྲུན་ལྟག་ལོག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཉེས་གསུམ་འཕེལ་ཟད་འབྲུག་གསུམ་གང་རུང་དུ་  
ནད་ཀྱི་ངོ་པོར་གྱུར་ནས་གཞོད་བྱ་མ་རུང་པ་དེ་མ་ཅན་དུ་གྱུར་པ་དེར་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ནད་སྲིན་  
ཉེས་པའི་ཁམས་དང་མཐུན་པ་སྒྲེས་པ་ནི། རྒྱུད་དུ། དེ་ལ་རྒྱུན་ནི་རྒྱུང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ།  
རྒྱུད་མཆེད་ཡུལ་དུས་ཟས་རྒྱོད་གདོན་རྒྱུན་གྱིས། སྲིན་འབྲུག་ལུས་བྱངས་ཐོས་པས་གཉེན་  
ནད་འབྱུང་། གསུངས་པ་ལྟར་དང་། མཐོང་ཆོས་སུའང་། ཟས་སྒྟག་སོགས་གང་བྱུང་དུ་  
ཟགས་པ་འཕྲལ་འཕྲལ་གཙང་སེལ་མ་བྱས་ཆེ་དེའི་ཐོག་འབྲུ་འཁོར་བའམ་སྒྲེས་པ་གོད་པ་དང་  
ཡང་རྒྱ་ཡུར་སོགས་འགགས་ཡོད་ན་རྒྱ་སྒྱིགས་བཙོག་པ་འབྲེལ་ནས་རིམ་པས་ནད་འབྲུ་སྒྲེས་

ནས་ནད་བསྐྱེད་པ་ནི་དེང་སང་ཡོང་གྲགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལམ་སྟོན་ནང་གསལ་བ་བཞིན། རྟེན་  
 བཅོག་སྟིགས་ཀྱི་དྲི་མ་དེ་ཕྱི་ནང་གང་དུ་ཡོད་ན་འང་བཅོག་པ་ཡིན་པས་དེ་ལས་ནད་དང་ནད་  
 འབྱསྐྱེ་བ་དང་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐབ་པ་ནི་གོང་དུ་རྒྱུད་  
 ལས། རྒྱ་མེད་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་བྱུང་མི་སྲིད། ཅེས་པའི་འབྲས་བུ་ནད་དང་ནད་སྲིན་མི་  
 འདོད་ན། རྒྱ་བཅོག་སྟིགས་བསལ་དགོས་པས་ན། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། རྒྱ་མ་བཀག་པར་  
 འབྲས་བུ་ཞེགས་མི་སྲིད། ཅེས་དང་། ཡང་། རྒྱ་མ་བཅོས་པར་འབྲས་བུ་གསོ་འདོད་པ།  
 དུག་རྩ་མ་ཐུངས་ལོ་མ་བཅད་བསྐྱར་འདྲ། ཞེས་དང་། ཡང་ཆོས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་  
 ལས་བྱུང་། དེ་རྒྱ་དེ་བཞིན་གསེགས་པས་གསུངས། རྒྱ་ལ་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ། དག་  
 རྒྱུད་ཆེན་པོས་དེ་སྐད་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནད་སྲིན་རྟེན་པའི་ཉེས་པ་ཇི་བཞིན་  
 གཙོ་བོས་བྱས་ན་སྲིན་བྱ་ངང་གིས་བསལ་འགོ་བ་ཡང་རྒྱུད་དུ། དཔེར་ན་རྒྱ་མོ་བསྐྱེན་པའི་  
 རྩི་བོ་བཞིན། ཞེས་གསུངས་པས་སོ།། ལྷུངས་འེ་རྒྱང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ལུགས་བཅུག་དཔུང་  
 ལ་ནད་སྲིན་དེ་སྤྱི་ཡོད་པ་མེད་པར་ (Negative) གྱུར་ན་ཡང་ནད་རྟགས་རྒྱུ་བསྐྱེད་མེད་  
 དུ་གྱུར་པའི་རིགས་ཀྱང་ཡོད་འདུག མའི་ལུས་ཁམས་ནང་ཟ་བདུང་བཅོག་པའི་རིགས་ཤོར་  
 བའམ་ཡང་ནད་མན་ལྷག་ལོག་པ་གང་རུང་དུ་གྱུར་ནས་ཕོ་བའི་ནང་ཟ་བདུང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་  
 རྒྱལ་བཞིན་དུ་མ་ཐབ་པས་མ་ཞུ་བ་བྱུང་བ་དང་། དེ་དྲུངས་སྟིགས་གཉིས་སུ་ལེགས་པར་འབྱེད་  
 མ་ཐབ་པར་སྟིགས་མའམ་བཅོག་པ་དེ་དྲུངས་མ་རྒྱ་བའི་རྩ་མིག་ཏུ་མཉམ་འདྲེས་ཤོར་བ་དེ་ཉིད་  
 མཆིན་པར་འཕྱོར་བ་མཁྲིས་པ་མདངས་རྒྱུར་གྱིས་ཟུངས་ཁྲག་ཏུ་བསྐྱར་མ་ཐབ་པར་མཆིན་  
 གནས་སུ་རྒྱུན་རིང་རྟག་ནས་ངན་ཁྲག་དང་རྒྱ་མེར་ངན་པ་འཕེལ་བའི་ནད་དང་ནད་སྲིན་བསྐྱེད་  
 པར་བྱེད་པ་དེ་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆེ་ཤེལ་ནང་རྟེན་པ་དེ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་  
 ཐོག་ཤོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་འང་ནད་སྲིན་སྟོར་གནའ་སྤྱོད་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་  
 དེ་དོན་ལ་གནས་པའི་གསལ་ཆ་ཞིག་ཀྱང་འདི་བསམ་གྱི་འདུག

ཕྱི་ལུགས་ལ་འང་ནད་སྲིན་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བཅའ་མིན་པར་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཇི་ཡིན་ཞིབ་འདུག་གནད་རྒྱུ་འང་གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་བས་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ནམ་སེམས། སྐབས་རེ་ནད་འབྱ་ཡོད་པ་སྒྲུབ་བཅེ་ལུགས་དེད་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅན་གཅོད་སྐབས་གསལ་པོ་མེད་པའི་རིགས་ཀྱང་ཡོད་གི་འདུག་པ་ནི། དཔེར་ན་ HIV ནད་འབྱ་དེ་ SIV ཞེས་པ་འདི་སྤྱུ་ནས་བྱུང་བ་དང་སྤྱུ་ལ་དེ་ག་ནས་བྱུང་ཡོད་མེད་གསལ་པོ་གསུང་རྒྱུ་མེད་པའང་འདུག་པ་དང་། དེ་འདྲ་བོད་ཀྱི་གསོ་བཅིག་པར་སྲིན་བྱ་འབྲུགས་པའི་ནད་ཀྱིས་མི་བདེ་བ་ཡོད་པ་དེའི་འབྲུགས་པའི་གནས་ཀྱིས་སྲིན་བྱ་ཉེས་པ་གང་དང་བསྡོངས་པ་ཡིན་མིན་ངོས་བཟུང་རྗེས་སྒྲན་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་མཐོང་། དེ་མིན་ནད་སྲིན་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་ནད་བརྒྱ་སྟན་གཅིག་ལྟ་བུ་སྲིན་སྟན་གཅིག་གིས་འབྱས་པ་ནི་ལུགས་གང་ལ་འང་མ་མཐོང་།

ཕྱི་ལུགས་པས་ Hepatitis B ནད་གཞི་འདི་གནས་ཁ་དང་བཤད་ལམ། མཚན་མ། འག་སོགས་དང་ཡང་མ་མ་བརྒྱད་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་བཤད་པ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བཅིག་པར་འབྲུགས་པའི་གནས་ཀྱིས་སྲིན་འབྱའི་ནད་རིགས་བརྟག་ཅེས་གསུངས་པའི་མཁྲིས་ནད་དང་བསྡོངས་པའི་སྲིན་དེ་ནི་རྒྱུད་དུ། མཁྲིས་སྲིན་སོ་མིག་པགས་གཞི་མཚན་མར་གནས། ཞེས་གསུངས་པའི་གཅོ་བོ་སོ་དང་མིག་དང་པགས་པ། གཞི་དང་མཚན་མར་གནས་པ་དང་། མཁྲིས་གནས་འག་ཡིན་པས་འག་སྲིན་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད། འགོས་སྤངས་ཀྱང་འོ་བྱེད་པ་དང་འཁྲིག་སྦྱོར། འག་གསལ་སོགས་བརྒྱད་འགོ་བ་དང་། ཕ་མའི་ས་བོན་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གང་གི་སྦྱོན་དང་ལྷན་པ་དེའི་ས་བོན་སྦྱོན་ཅན་ལས་བུའི་ལུས་ནང་ནད་གཞི་དེ་རྩར་དུ་འཕེལ་བའང་བཤད་ཡོད་པས་ན་ཕྱི་ལུགས་ནས་བཤད་པའི་ནད་སྲིན་དང་གནས་དང་ནད་གཞི་འགོས་སྤངས་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བཅིག་པ་ནས་བཤད་པ་གཉིས་མཚུངས་བསྟར་གྱི་རིག་པས་ཆེས་མི་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་མ་མཐོང་།

མདོ་དོན། ལུས་ནད་སྲིན་བྱ་བརྒྱད་ཁྲི་ཡོད་པར་བཤད་པ་དག་སྟན་གྱིས་གསོད་ཀྱང་མི་

ཐུབ། བསད་ཀྱང་ཕན་པ་ལས་ཉེ་ཆེ་བ་ནི་དཔེར་ན་ཁྲག་སྲིན་ལྟ་བུ་རྒྱན་དུ་ལྷུས་ལ་སྦྱ་ཅལ་  
 སྟགས་ཀྱི་ཕན་པའི་ལས་བྱེད་པ་དང་། འབྲུགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་གཉན་ནད་ཀྱི་དང་། མཛེ་  
 ནད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པར་གསུངས་པས་ན་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་འགོག་པའམ་བཙོས་ཐབས་བྱ་རྒྱ་དེ་  
 གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བསམ།

ཕྱི་ལུགས་ནས་བཤད་པའི་ Hepatitis B ནད་རྟགས་རྣམས་ལ་དབྱེད་པ།

- སྔ་བ་དང་རྒྱ་མའི་བྱ་ལས་མི་བདེ་བ། སྔ་བ་དང་རྒྱ་མ་དང་ཡོང་གསུམ་ནི་བད་ཀམ།  
 མཁྲིས་པ། རྒྱང་གསུམ་གྱི་གནས་དང་ཟ་བརྟུང་འདྲུ་བྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ཡིན་པས་དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་ལས་མི་བདེ་བ་ནི་མ་ཞུ་བའམ་ནད་གཞི་འདིའི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཅའི་  
 གཞི་ལྟོན་པའོ།

- ཆམ་རིམས་ལྟ་བུའི་ནད་གཞིས་ཟིན་པ། ཆམ་རིམས་ལྟ་བུས་ཚིགས་གཞི་རིམས་  
 བཏབ་གྱིས་མི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་ནི། ནད་གཞིའི་ཆ་བ་མ་སློན་པ་བད་རྒྱང་གི་གྲོགས་དང་ལྷན་པས་  
 ཡུམ་སེར་འབྲེར་བ་སྟགས་བྱུང་བ་ནི་ནད་རྒྱང་པ་མ་ཡིན་པ་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་རྟགས་ལྟོན་པའོ།

གོང་གསལ་གྱི་རྟགས་རྣམས་ནི་ Hepatitis B ནད་ཀྱི་སྤར་ཚུལ་དང་དེ་རྗེས་རིམ་  
 པས་དུས་ཡུན་གང་མཆམས་སོང་རྗེས་ཚུལ་བྱེད་པའི་རྟགས་ནི།

- ལུས་ཁམས་རྗེ་སྤྱུག་དུ་འགོ་བ། ལུས་ཞེས་པ་ནད་དང་ལུས་བྱུངས་ངི་མ་གསུམ་པོ་  
 ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟན་གྱིས་རག་ལུས་པས་མེད་ན་མི་འབྲུང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ཡིན་པ་ལ། ཟས་སྦྱོད་སྟགས་དམན་ལྷག་ལོག་པས་ལུས་ཀྱི་ཉེས་པ་རྣམས་འཕེལ་ཟད་འབྲུག་  
 པའི་ངོ་བོར་གྱུར་ནས་ལུས་འདི་བཟུང་བར་བྱེད་མཁན་གྱི་དྲངས་མ་བདུན་བརྒྱད་ལ་སྟགས་  
 པར་གཞོད་པར་བྱས་ནས་ངི་མར་གྱུར་པས་ན་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་མི་བརྟན་པར་ལུས་ཁམས་རྗེ་  
 སྤྱུག་དུ་འགོ་བ་དང་།

- ཞེ་མེར་ལང་བ་དང་། དང་ག་འགགས་པ། ཞེ་མེར་བ་དང་དང་ག་འགག་པ་ནི་འདྲུ་

བྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཚུལ་བཞིན་མེད་པས་མ་ཞུ་བའི་ཉལ་ས།

• **ཚ་བ་ཕྱན་བྱ་འབྱུང་བ།** ཚ་བ་ཕྱན་བྱ་ནི་མཁྲིས་ཆད་ལྟ་བུ་ཆ་བའི་སྟོབས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་རྒྱས་ཆད་ལྟ་བུ་མིན་པས་ཆད་སྟོབས་སྐྱེད་མི་བྱུང་བའི་བརྫོངས་ཆེ་གཞན་ཡོད་པར་བརྟན་པོ།

• **ལུས་ཁམས་མི་བདེ་བ།** ལུས་བྱངས་ཚུལ་བཞིན་མ་རྒྱས་པར་ཉེས་པའི་རང་ཉལ་ས་སྟོན་པ།

• **སྐབས་རེ་མགོ་ཚབས་ཆེར་ན་བ།** མགོ་ན་བ་ཟེར་བ་དེར་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་མང་དག་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་མགོ་ནད་ཚབས་ཆེ་ན་དེ་མཁྲིས་པའི་ཉལ་ས་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་དུ་མེད་པར་སྐབས་རེ་ན་བ་ནི་རྒྱང་དང་བརྫོངས་པའི་ཉལ་ས་དང་སྤྱིར་རྒྱ་དུ་མགོ་ན་བ་མཁྲིས་རྒྱང་མཛིང་ཐད་ན་བ་བད་མཁྲིས་ཤེད་པ་ན་བ་བད་རྒྱང་དུ་གསུངས་ཡོད།

• **ཆང་རག་མི་འདོད་པ།** རྒྱ་དུ་ཆང་རག་འབྱུང་མཁན་ཞིག་སློ་བྱར་དུ་མི་འདོད་པའི་ཞེ་ལོག་པ་ནི་ཆང་རག་དེ་ཡུན་རིང་བརྟེན་དུགས་པས་དེའི་ཡོན་ཏན་དང་མཚུངས་པའི་ནང་དུ་ཉེས་པ་མཁྲིས་པ་བསགས་ཆེས་པ་དེས་ཁམས་ལོག་ནས་རེ་ཞིག་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པའི་སྤང་བ་དང་བཅས་དེ་མི་འདོད་པ་གར་ནས་དེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཐོག་པའི་ཟ་འབྱུང་གི་རིགས་དད་པ་ནི་རྒྱ་དུ་རྒྱ་ལས་འབྲུགས་བྱེད་མི་མཐུན་ཡོན་ཏན་འདོད། ཅེས་གསུངས་པས་སོ།

• **ཆབ་མདོག་མར་ནག་** སྤྱིར་མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་ཆབ་ཀྱི་མདོག་སེར་པོར་སྤང་ཡང་མར་ནག་འདྲ་བ་ནི་མཁྲིས་ནད་དེ་གནས་མཆིན་པ་དང་ཁྲག་ལ་བརྫོངས་པར། རྒྱ་དུ་འདྲ་། མར་ནག་འདྲ་ན་རིམས་དང་མཁྲིས་པ་རྒྱས། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

• **བཤང་བའི་མདོག་སྐྱ་བ།** རྒྱ་དུ་གཏན་མཁྲིས་ཁུ་རྒྱ་མར་སོང་ནས་བཤང་མདོག་སྐྱ་ག་པོ་ལྟ་བུར་བྱུང་ཡང་། མཁྲིས་པ་ནམ་པར་གྱུར་པའི་རྒྱ་དུ་མཁྲིས་ཁུ་རྒྱ་ལམ་ལོག་ནས་རྒྱ་མར་འགྲོ་མ་བྱུང་སྐབས་བཤང་བའི་མདོག་སྐྱ་བའམ་དཀར་བ་བྱུང་བ་ནི་མཁྲིས་པ་གང་མཁྲིས་ཀྱི་ཉལ་ས་ཡིན་པའང་རྒྱ་དུ་ཁྱད་པར་བཤང་བ་དཀར་བ་གང་མཁྲིས་མི་འགྱུར་ཉལ་ས།

ཞེས་གསུངས་ཡོད།

• ཤ་སེར་མིག་སེར། ཟས་སྤྱོད་རྒྱུན་གྱིས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བའམ་རྒྱ་ལམ་འགགས་པས་མཁྲིས་ཁུལ་ལུད་ཀྱིས་བྱེར་བས་ཐོག་མར་མིག་དང་དེ་རྗེས་ཤ་སེར་མིག་སེར་དུ་འགྲོ་བ།

ཟ་བཏུང་བཅོག་པའམ་དུག་ཅན། ཆང་རག རྩིས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱིས་མཆིན་པ་བསྐྱད་པའི་ (Liver damage) ཉགས་ནི། ཉགས་གཞན་ཚུལ་ཕྱེད་ཀྱི་སྐབས་དང་མཚུངས་ལ་དེ་མིན།

• སྤོ་བ་སྤོ་བ་དང་སྐབས་རེ་གཟེར་བར་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་མ་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་གྱིས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་འཕེལ་ནས་རྒྱུད་རྒྱུད་ལམ་འགགས་པས་སྤོ་བ་སྤོ་བ་ལ་སྐབས་རེ་གཟེར་བ་དང་ཆ་འབྲལ་བྱུང་བ་སོགས་ནི་མ་ལྟ་བུའི་ཉགས། རྒྱུད་དུའང་། མ་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་གྱིས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་འཕེལ། །བེ་སྐབས་དེ་ཡིས་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅ་སྐབས་བཀག་ཅིས་དང་། ཡང་། སྤོ་རྒྱུད་དཔྱགས་ཆོད་སྤོ་ལ་སྤོང་སྒྲེག་བྱེད། །སྤོ་བ་འབྲལ་སྐྱམ་ཐོས་རྗེས་བདེ་བར་མཛོད། །གསུངས་པ་ནི་དོན་དུ་མ་ལྟ་བུས་སོ།

• ལུས་གཡའ་བ། ལུས་གཡའ་བ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཡོད་ཀྱང་འདིར་གཡའ་བའི་ཟ་འཕྲག་བྱེད་པ་ནི་མཁྲིས་པ་པགས་ལ་འགྲམས་པའི་ཉགས་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱུད་དུ། མཁྲིས་པ་པགས་ལ་འགྲམས་ན་ཟ་འཕྲག་བྱེད། །ཤ་ལ་རྒྱས་ན་ཤུ་བ་ཐོར་པ་འབྱུང་། །འབྲག་ན་རྒྱ་སེར་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་འཛྲགས། ཞེས་དང་། ཡང་མཁྲིས་པ་པགས་འགྲམས་རྒྱ་སེར་ལྟ་བུར་བཅོས། །ཞེས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད།

• སྐབས་རེ་བཤང་བ་མཉམ་ཁྲག་གམ་ནག་པོ་བྱུང་བ། མཁྲིས་གནས་ཁྲག་གིས་གནས་གྱུར་ནས་སྒྲག་པོའི་རྒྱ་བྱེད་པས་བཤང་བ་ནག་པོ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུད་དུ། ཁྲག་གིས་གནས་གྱུར་སྒྲག་པོའི་རྒྱ་བྱས་ཏེ། །དྲི་མ་ནག་སྒྲག་སྐྱམ་ལ་ཤ་རིལ་འདྲ། །ཞེས་དང་། ཡང་ན་མཆིན་ཁྲག་བྱུར་དུ་ཟགས། ཟགས་པ་ལོང་དུ་རྒྱུང་དང་བསྐྱོངས་པས་ནག་པོ་འམ་ཁྲག་ཉིད་དུ་བྱུང་



བ་དང་། མཆིན་པ་དྲག་ཐབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འང་གཞུག་དུ་མཆིན་པ་རུལ་ནས་དུད་ཁུར་འབྱུང་གསུངས་པས་སོ།།

• **ངལ་དུབ་ཆེ་བ།** རྒྱད་དུ་ཁྲག་གིས་ཆུན་ཞིང་སློག་འཛོ། ཞེས་གསུངས་པ་རྩེར་ཁྲག་ནི་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་དེ་ཟུངས་སུ་མ་གྱུར་པས་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་བྲི་ནས་ངལ་དུབ་ཆེ་ལ་སྟོབས་ཐུང་བ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྤྲན་ Naturopathy ལུགས་སུ་གོང་གསལ་ནད་ཉགས་ཀྱི་སྤྲང་ཐོལ་པ་འགའ་བཤད་པ་ནི།

• **སྦྱགས་པ།** སྦྱགས་པར་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ཁ་ཟས་མ་ལྷུ་བ་གཙོ་བོ་ཐོ་བ་དང་འབྲེལ་བས་མ་ལྷུ་བ་དེ་གསང་ཁ་དང་ཉེ་བས་སྦྱགས་པ་དང་།

• **ག་གནད་མི་བདེ་བ།** ག་གནད་མི་བདེ་བ་ནི་ཟུངས་ཟད་རྒྱུང་འཕེལ་གྱི་ཉགས་ཤིག་ཡིན།

• **གཉིད་ཐེབས་ཆེ་བ།** མ་ལྷུ་བ་དང་སྒྲག་པར་དུ་ནད་འདིར་བད་ཀན་བརྩོང་ཆེ་ཡོད་པས་གཉིད་ཐེབས་ཆེ་བ་དང་།

• **ཁོང་ཆིག་ཆེ་བ།** ཟུངས་ཟད་རྒྱུང་འཕེལ་པའི་ཉགས།

• **འཁྲུ་བ། (Diarrhoea)** འདིའི་སྐབས་དབྱིན་སྐད་དུ་ Diarrhoea ཞེས་ཆ་འཁྲུ་ལས་སྟོག་སྟེ་གང་འཁྲུའི་ཐ་སྟངས་ཤིང་སྟོད་བཏང་འདུག་པ་དང་གང་འཁྲུ་ནི་ཐོ་བ་སྟོབ་དང་བཤང་བ་སྦྲ་བ་ལན་མང་བཤལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཉགས་ཡོད་པས་རྒྱ་ནི་གཙོ་བོ་མ་ལྷུ་བ་འཕམ་མེ་དོད་ཉམས་པའོ། རྒྱད་དུ་འང་། མ་ལྷུ་འགྱིངས་ཇེས་བྱངས་ཆེར་འཁྲུ། །གསུངས་ཡོད།

• **ཆེགས་གཞི་ན་པ་གུམ་བུའི་ཉགས།** ནད་འདི་རྒྱ་སེར་དང་བརྩོངས་པས་རྒྱ་སེར་ཆེགས་གཞིར་རྒྱུང་གིས་བྱེར་བ་ལས་གུམ་བུའམ་ཆེགས་གཞི་མི་བདེ་བ་བྱུང་བ་ནི་སྟོད་མཁྲིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྒྱ་སེར་ཆེགས་ལ་འགྲམས་པའི་ཉགས་སོ།།

རྒྱ་གར་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དུ་ནད་གཞི་འདིར་ནད་ཉགས་ཐོལ་པ་འགའ་བཤད་པ་ནི།

• **འཇུ་སྟོབས་ཞན་པ།** ནད་འདི་མ་ལྷུ་བས་བརྒྱུད་པ་གསལ་པོར་བརྟན་པའི་རྒྱ་བཤད་པ།

• **མཆིན་པས་སྒུམ་ཆེལ་གྱི་རིགས་འདྲ་མ་བྱལ་པ།** ཟ་བཏུང་སྒུམ་ཆེལ་གྱི་རིགས་ སོ་བར་མཉམ་ཞུ་དང་ས་སྟེགས་འབྲེད་མ་བྱལ་པར་དྲངས་སྟེགས་འདྲེས་ནས་མཆིན་པར་སོང་ པ་མདངས་སྒྱུར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་ཏུ་བསྒྱུར་མ་བྱལ་པའམ་མ་ཞུ་བའི་དོན།

• **མཆིན་པ་གཟེར་བ་དང་བཟོད་པ་དཀའ་བ།** མཆིན་པའི་ནང་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་ ངན་ཁྲག་ཆུ་མེར་རྒྱུན་གྱིས་མཆིན་པ་བསྐྱད་པ་དང་རྒྱས་པ། གཉན་དང་ཡང་བསྐྱོངས་སྟེན་ པས་ན་གཟེར་བ་དང་མཐུབ་མོ་སོགས་ཀྱིས་རིག་ན་བཟོད་དཀའ་བའོ།

གོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་དེ་རྣམས་ལ་གཞིགས་ན་ Hepatitis སྤྱི་དང་ཤེ་བྲག་ B ཡི་ནད་གཞི་འདི་ཕྱི་འི་ཟ་བཏུང་བཅོག་པའམ་ཆང་རག་སོགས་ཐད་ཀར་མཆིན་པར་ཤོར་བ་ མ་ཡིན་པར་སོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་འབྲེམས་ནས་མ་ཞུ་བའི་རྣམ་པར་སོང་བཞིག་གིས་ནད་ གཞི་འདི་བྱུང་བ་གསལ་ཤོར་མཐོང་གི་འདུག་པ་ནི་རགས་པའི་དབྱུང་པ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་བཤད་ན། འཕྲོད་པའི་ཟ་བཏུང་དང་སྦྱོད་ལམ་ གྱིས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་བདུན་བརྒྱད་རྣམས་རྒྱལ་བཞིན་འཕྲེལ་བ་དང་། སྟེགས་མ་ རྣམས་ཀྱང་སོ་སོའི་འདུག་སློ་ལས་དྲངས་མའི་ལམ་དུ་མ་ཤོར་བར་བྱེད་པ་ནི་ཉེས་པ་གསུམ་ གྱི་བྱ་ལས་སྟོམས་པར་བསྟན་པ་དང་དེ་ལས་ཇོག་སྟེ་ཟ་བཏུང་གི་རིགས་དང་སྦྱོད་ལམ་བཅས་ དམན་ལྷག་ལོག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱི་མཉམ་ཞུ་དང་ས་སྟེགས་འབྲེད་ པའི་བྱ་ལས་རྒྱུན་གཏན་རྒྱུ་རྒྱལ་བཞིན་མ་བྱལ་པས་སྟེགས་མའམ་བཅོག་པ་དེ་དྲངས་མ་རྒྱ་ པའི་རྩ་མཉམ་ཏུ་ཤོར་ནས་མཆིན་པར་སོང་བ་དེ་མདངས་སྒྱུར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་ཏུ་བསྒྱུར་ མ་བྱལ་པར་བརྟེན་ཡུན་རིང་མཆིན་པར་གནས་ནས་ངན་ཁྲག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་མཆིན་པ་བསྐྱད་ པ་དང་། རིམ་བཞིན་ངན་ཁྲག་དེ་མཁྲིས་པ་དང་རྒྱ་མེར་ནད་ཅན་དག་འཕྲེལ་བས་ངན་པའི་ ཆ་དེ་ལ་ཕྱི་ལུགས་ཁྲག་གི་རྒྱ་མེར་སྦྱོན་ཅན་དང་དེའི་ནང་ལ་སྤར་མེད་ཀྱི་ཟས་བཅུད་(Protein) ཞེས་པ་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་ཆ་དེ་ལ་གོ་དགོས་པ་མིན་ནམ་བསམ།

སྤྱིར་དྲངས་མ་ནི་ཟ་བཏུང་གི་ཡིན་ཏེ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་ལ་བརྟེན་པའི་དེ་འབྲེལ་མཚན་ཉིད་  
 མཚུངས་པའི་ཉེས་པ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུ་དུ། དེ་ལྟར་རྒྱ་ལ་རྒྱེན་གྱིས་བསྐྱེད་བྱས་ནས།  
 འདུག་པའི་ཚུལ་ནི་འཕང་བྱའི་ཡུལ་དེ་ལ། འཕེན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱེན་ནི་རྣམ་བཞི་ཡིས། འཕེན་  
 བྱ་གཅིག་ལ་ཕྱི་དང་འབྲེལ་བས་དཔག གསུངས་པ་ལྟར་སྐབས་འདིར་རྒྱ་ཆང་རག་དང་  
 བཅོལ་པ་རྩེས་སྤྱིར་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་བཅས་ནི་ཁྲིང་ཆ་བའི་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་མ་ཁྱུ་བ་དེས་བསྐྱེད་  
 པའི་ངན་ཁྲག་རྒྱ་སེར་དང་བསྐྱོངས་པའི་ནད་གཞི་འདི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་མཁྲིས་ནད་ག་སེར་མིག་  
 སེར་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་ལ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་ཆ་གས་ཡོད་པ་ནི་རྒྱུ་དུ། ཁ་ཅིག་མ་ཁྱུ་གསར་  
 རྟེན་ཐམས་ཅད་ལ། བཅགས་པ་ཕན་ཞེས་མོངས་པའི་མུན་ཆོག་སྤྲ། རྟོགས་མ་མ་ཁྱུ་གསར་  
 པ་བཅགས་ཕན་ཏེ། དྲངས་མ་མ་ཁྱུ་རྟེན་པའི་དུག་ཏུ་གྱུར། ཅིའི་ཕྱིར་དྲངས་མ་མཆེན་  
 གནས་མཁྲིས་ལྡན་ཆ། རྟོགས་མ་ཕྱི་ལོང་བད་རྒྱུང་བསྐྱོངས་པས་གང་། ཞེས་དང་། ཡང་  
 དྲངས་མ་མ་ཁྱུ་ཆ་བ་བད་སྤྲུག་དང་། ཆ་སྤྲན་ཆ་རྒྱ་ཆ་བའི་རྒྱ་འགགས་དང་། མ་ཁྱུ་སྤང་  
 ཐབས་བད་ཀན་དམ་སྤྲན་དང་། རྒྱ་འགགས་ཞེས་པའི་མིང་ལ་བརྟེན་བྱས་ནས། རྫོང་གྱིས་  
 བཅོས་པས་ཆ་བས་སྟོག་འདོར་བྱེད། ཅེས་མ་ཁྱུ་བ་ཞེས་པའི་མིང་ཅམ་ལ་ངོས་བཟུང་གིས་  
 རྫོང་བཅོས་ཐལ་དགས་ནའང་ནད་པའི་སྟོག་ལ་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བས་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ནས་བཅོས་  
 ཐབས་ལ་འདུག་དགོས་པར་གདམས་ཡོད།

གནས་ཀྱི་དབང་གིས་མཆེན་པ་ཆ་བར་བཟུང་དགོས་དོན་ནི་མཆེན་པ་ནི་ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་  
 གནས་ཡིན་པའང་རྒྱུ་དུ། ཁྲག་རྩལ་མིག་དང་མཆེན་མཁྲིས་རྒྱ་མ་དང་། ཞེས་པ་ལས་  
 རྟོགས་པར་འགྱུར་པས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་དྲངས་རྟོགས་འདྲེས་པའི་དྲངས་མ་བཅོལ་པ་དེ་མཆེན་  
 པའི་གནས་སུ་མདངས་སྤྱིར་མཁྲིས་པས་བྱུངས་ཁྲག་ཏུ་བསྐྱུར་མ་ཐུབ་པ་དེ་འདྲིལ་ཟགས་བྱེར་  
 འགྲངས་བཞིའི་གཙོང་གི་རྒྱ་ཡིན་པ་ནི་རྒྱུ་དུ་འང་ཁོང་ནད་པ་ལ་ཆེར་དྲངས་མ་མ་ཁྱུས་བསྐྱེད་  
 གསུངས་ཡོད།

Hepatitis B ནད་གཞི་འདི་ངོ་པོ་དྲུངས་མ་མ་ཞུ་བ་ལ་ནམ་པ་བྱེད་པའི་གཙོང་གི་སྒོར་གཏོགས་པ་དང་རྒྱུད་དྲུང་། བྱེད་པས་དྲུག་མང་མེད་བལ་ལོར་དྲུ་རྒྱུད་། །འབྲས་དང་སྤར་ཡ་རྟེག་དང་གྲུམ་བྱ་དང་། །མིག་སེར་ཅ་སྒྲན་རྩེད་འབམ་དྲུ་མར་གྱུར། །གསུངས་པ་དང་།

མཁྲིས་པ་དང་རྒྱ་སེར་རི་རྩར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་ནི། རྒྱུད་དྲུ། །ཁག་གི་སྒྲིགས་མ་མཁྲིས་པའི་ནད་དྲུ་གསོག། །མཁྲིས་པའི་དྲུངས་མ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་སེར་འགྱུར། །མཁྲིས་པའི་སྒྲིགས་མ་རྒྱལ་ཀྱི་ཡར་འགྱུར། །གསུངས་པ་དང་། །ཡང་དང་པོར་གྱུར་ཚུལ་ཁ་ཟས་དྲུངས་མ་དེ། །མཁྲིས་པ་དམར་སྒྱུར་ལས་ཀྱིས་ཁག་ཏུ་བསྒྱུར། །ཁག་གི་སྒྲིགས་མ་མཁྲིས་པའི་ནད་དྲུ་གསོག། །མཁྲིས་པའི་དྲུངས་མ་རྒྱ་སེར་ཉིད་དྲུ་གྱུར། །གསུངས་ཀྱང་འདྲིའི་སྐབས་ཟུངས་ཁག་གི་རྒྱ་བྱེད་པའི་དྲུངས་མ་ཆད་ལྷན་དེ་ལས་ལྷོག་སྒྲི་བྱེད་མ་ཅན་དེས་ཁག་ངན་འཕེལ་བ་དེ་ལས་མཁྲིས་པ་དང་དེ་ལས་རྒྱ་སེར་ངན་པ་རྒྱས་པ་བྱེད་པས་ལུས་ཀྱན་མ་རུང་བ་བྱེད་པ་ནི། རྒྱུད་དྲུ། །མཁའ་ལ་སྒྲིན་འདུས་ཆར་པ་འབབ་པ་བཞིན། །རང་རང་གནས་སུ་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པར་བྱེད། །ཅེས་ནད་རྩིང་( Chronic Hepatitis)དང་། །བསགས་པ་རྒྱུན་འཕྲད་ངེས་པ་ཁོ་ནར་ཐང་། །ལམ་དྲུག་ཞུགས་ནས་བདེ་མེད་ནད་བསྐྱེད་འགྱུར། །གསུངས་པའི་ནད་གཞི་བསགས་པ་དེ་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་སྒྲིལ་བྱེད་པ་དང་འཕྲད་པས་རང་གི་གནས་ལས་ཐང་ནས་ལམ་དྲུག་ཏུ་ཞུགས་ནས་བདེ་མེད་ཀྱི་ནད་ཀྱིས་སྒོག་ལ་ཞོལ་བར་བཤད་པ་ནི་རྩ་བའི་ནད་(Acute Hepatitis)མིན་ནམ་བསམ་པ་དང་། །ཡང་ཡུལ་དུས་མའི་རང་བཞིན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད་པར་ངེས། །མཁྲིས་པ་མདངས་སྒྱུར་གྱི་བྱ་ལས་རྒྱལ་བཞིན་མ་བྱལ་པས་རྒྱ་སེར་འཕེལ་བ་ཡང་། རྒྱུད་དྲུ། །མདངས་སྒྱུར་ནད་གྱུར་རྒྱ་སེར་ཕོ་བཞེས། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ།

དེ་རྩེད་བྱེད་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ Hepatitis B ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་ལ་རྒྱ་གར་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་པས་ Kamala འམ་ Pillia དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་མཁྲིས་ནད་གསེར་མིག་སེར་གྱི་རིགས་དང་དེ་ལ་ཉེས་པའི་དབང་གིས་མཆིན་པའི་དྲུག་ཐབས་བཅས་བཤད་ནའང་མི་

འགྲིགས་པ་མིན་འདྲག་པས་ན་དཔེར་ན་ད་ལྟ་སྤྲོན་པ་པལ་ཆེར་གྱིས་ནད་འདིའི་སྤྲོན་བཅོས་སུ་  
གཏོང་བཞིན་པའི་གསེར་མདོག་བརྟུག་གི་རྒྱས་པར་ཡང་། མཁྲིས་སྤྲོན་དྲག་ཐབས་བད་མཁྲིས་  
མགོ་ནད་དང་། ཤོ་བ་རྒྱ་མར་ཁྲག་མཁྲིས་ལྟར་བ་དང་། སྟོང་གི་མཁྲིས་སྤྲོན་མ་ལྟ་མིག་  
སེར་སེལ། །བྱད་པར་ཡ་མ་ནག་པོའི་ཆད་ནད་འཛོམས། །འལ་མིག་སེར་ཁྲ་ཡ་ནག་པོ་  
ལ། །ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་སྟོང་གྲུབ་གདམས་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་དྲག་ཐབས་ལ་ཕན་  
པ་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད། དོན་དངོས་ནི་དྲངས་མ་མ་ལྟས་བསྐྱེད་པའི་མཁྲིས་ནད་འཁྲུ་སེར་  
མིག་སེར་གྱི་རིགས་སུ་འཐད་ཀྱང་ད་དྲང་གསེར་གྱི་འཛོན་པ་ནམས་གྱིས་ཞིབ་དཔྱད་ཡོད་པ་ལྟ།  
མཆིན་ནད་དྲག་ཐབས། རྒྱད་དུ། དྲག་ཐབས་མིག་དམར་གདོང་སྟོ་ཕྱི་བ་སྟེང་ཟུག་ ཤོ་  
མཆིན་གང་སྟུང་འཇུ་དག་འཛོམས་ཆེ་ན། །བྱན་སྐྱམ་པོལ་གཡོ་མུར་གོང་མཐེལ་གཞི་སེར།  
གཞུག་ཏུ་མཆིན་པ་རུལ་ནས་དུད་ཁུར་ལ། །ཞེས་དང་།

འཁྲུ་སེར་མིག་སེར། རྒྱད་དུ། སྟོང་མཁྲིས་འཇུ་གྲེད་གང་ཡང་རུང་། །འབྲམས་འབྲུགས་  
རིམས་རྒྱུན་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བའོ། །ཟས་སྟོང་རྒྱུན་གྱིས་འཕེལ་ཏེ་རྩར་ལུད་པས། །འལ་  
སེར་མིག་སེར་རྣམ་པ་གཉིས་སུ་གྱུར། །གསུངས་པའི་སྤྱི་རྟགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། སྤྱི་རྟགས་  
མིག་སྤྲོན་བཞིན་པགས་རྒྱ་མདོག་སེར། །ལྟོ་ཆེ་མཁྲིས་པ་འབྲུ་སྟུག་ཟ་འཕྲུག་གྲེད། །དེ་ཡང་  
མཁྲིས་པ་ཆ་བ་སྟོམ་དད་ཆེ། །རྩ་གྲིམས་རྒྱ་ཡི་རྩེད་ཆེ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་ །ཁ་ཁ་ལུས་ཆ་གཉིད་  
རྒྱུང་བའང་བ་སེར། །འལ་ཆང་མར་རྟིང་བྱ་རམ་དོད་བག་གཞོད། །མཁྲིས་པ་གྲང་བ་དེ་ལས་  
གོ་ལྟོག་སྟེ། །མེ་དོད་འཇུ་སྟོབས་རྒྱུང་ལ་བའང་བ་དགར། །ཡང་། རང་བཞིན་ཟས་སྟོང་  
རྒྱུན་གྱིས་མཁྲིས་འཕེལ་བའི། །རྩར་རྒྱག་དག་ལ་འལ་སེར་མིག་སེར་གཉིས། །མཁྲིས་པ་  
འལ་སེར་ཤེད་རྒྱུང་གཉིད་མི་ཐུབ། །ལུས་སྤྱི་ཞོ་དར་རྒྱ་སོགས་གང་ཡང་ཁ། །འལ་མདོག་གསེར་  
འདྲ་རྩས་དགར་སེར་པོར་མཐོང་། །སྟོ་དོ་བསེལ་ཕེབས་བདེ་ལ་ཉིན་དགྲང་ན། །ཞེས་དང་།  
མཁྲིས་པ་མིག་སེར་མིག་སྤྲོན་སེན་མོ་སེར། །ལུས་རུལ་ཉམས་རྒྱུང་ཞོང་ཆ་མིག་རུས་ན།

ཁ་ཟས་ཡི་གར་མི་འོང་སྒོམ་དང་ཆེ། སྒྲུགས་པ་སྒྲུལ་བྱེད་མིག་རྩར་སྒོ་དམར་མཐོང་། ཀྱུན་  
 གྲང་ཡུན་རིང་རྒྱས་ནས་སྒྲིན་པའི་དུས། གྲུ་ཡ་ནག་པོར་གྱུར་ནས་ཟ་འཕུག་བྱེད། བགས་  
 མདོག་སྒོ་ནག་སྒྲ་དང་སྒྲིན་མ་འབྱེ། ཤེད་མེད་ག་སྒྲུལ་སེན་མོར་ནག་ཐིག་ཆགས། འདི་  
 དུས་མཁྲིས་པས་ག་རུས་ཐམས་ཅད་བྱུང། ཤག་ཤིན་རྗེས་ཞགས་པས་ཟིན་པས་འཆོ་མི་འཁྱུར།  
 ཞེས་པ་རྒྱམས་ནི་རང་ལུགས་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་དག་གོ། རན་ལ་མིང་  
 རས་དགོས་པ་འམ་མེད་པའི་སྒྲོར་ལ་དགོངས་ཚུ་ལ་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཀྱང་། པོད་ཀྱི་གསོ་  
 བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་ནད་རིགས་ཡོད་དོ་ཅིག་ལ་མིང་རས་པར་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་  
 ཡང་གསུངས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡང་རྒྱད་དུ། ཉེས་པ་གཞོད་བྱ་ནི་བྱ་ཅ་ལྟ་ལ། རྒྱང་པ་  
 རྩན་འདུས་དུ་མའི་རིགས་འབྱུང་བས། གྲངས་དང་མིང་གི་རས་བཟན་ཡོད་མ་ཡིན། འོན་  
 ཀྱང་ཉེས་པ་གསུམ་ལས་ནད་མི་འདུལ། གཞོད་བྱ་བརྒྱ་ལས་ནད་ཀྱི་གནས་མི་འདུལ། དཔེར་  
 ན་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡིས་གར་འཕྱར་ཡང་། རྒྱུ་མཁྲིའི་མཐོངས་ལས་འཕྱར་ས་མེད་པ་བཞིན།  
 བད་རྒྱུང་གང་ལ་བྲག་མཁྲིས་ཆ་བས་སོ། ཞེས་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་ཡང་། ནད་  
 གཞི་གང་ཞིག་ལ་མིང་བཏགས་མ་བྱུང་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྒྲན་པ་ངོ་གཞོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་  
 མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད། ནད་འདི་ལ་མཆན་པའི་གཉན་ཆད་ཅེས་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་  
 གང་དུ་གསུངས་ཡོད་མེད་སུ་ལའང་གསལ་པོ་གསུང་རྒྱ་ཡོད་མེད་སོམ་ནི་ཡང་། པོད་ཀྱི་གསོ་  
 རིག་གི་དགོངས་དོན་ནད་ཀྱི་མཆན་ནིང་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་དང་། ཟས་སྒྲོད་སོགས་ཀྱི་རོ་རྩས་  
 ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པ་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ནད་ལ་ལྟ་རིག་ནི་གསུམ་གྱི་དབྱུང་པའི་རྗེས་  
 སུ་ནད་ཀྱི་གནས་མཆན་པ་དང་དེར་ཉེས་པ་མཁྲིས་པའི་མཆན་ནིང་དང་རྩན་པའི་ཆ་བདེ་ཡང་  
 གཉན་དང་བསྐྱོངས་པའི་ནད་རིགས་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མཆན་པའི་གཉན་ཆད་ཅེས་དང་།  
 ཡང་ན་ཕྱི་ལུགས་ Hepa ཞེས་པ་མཆན་པ་དང་ titis ཞེས་པ་གཉན་ཆད་ལ་འདྲུག་པར་  
 སོང་མཆན་པའི་གཉན་ནད་ཅེས་བཤད་ཡོད་ནའང་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་འགལ་ཆེ་བ་མ་མཐོང་།

དེ་བཞིན་མཆིན་པ་དྲག་ཐབས་ཞེས་གསུངས་མཁན་ཡང་མང་དག་ཡོད་པས་དེ་ནི་གཙོ་  
བོ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་བཏགས་པར་བསམ། དེར་ཡང་འགལ་ཟླ་མ་མཐོང་བཞི་གནའ་སྡེ་  
མོ་ནས་མཐུས་རིམས་དྲག་ཐབས་ཞེས་པའང་གསེར་ཇིག་གི་གཞུང་དྲུག་སལ་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྒྲན་  
གསེར་མདོག་བཙུག་ཅིག་གི་རྣམ་པ་གོང་དུ་སོང་བ་ལས་དཔོག་ཐུབ།

གསེར་མིག་སེར་ནི་རིགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཡོད་ཀྱང་འདྲིའི་སྐབས་རང་བཞིན་ཟས་སྦྱོད་  
རྒྱུ་གྱིས་མཐུས་པ་འཕེལ་བ་དེ་ཡིན་ནའང་Hepatitis ལ་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་འདིར་  
ཡང་གསེར་རྩིང་དང་གཉན་དང་བསྐྱོངས་པ་དང་མ་བསྐྱོངས་དང་ཆ་གས་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་  
ཁྱད་པར་གྱིས་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཕོ་མཆིན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ལས་མི་བདེ་བས་བྱུང་  
བ་དང་། ཕྱི་ནང་གི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་པའི་སྒྲན་པས་བཏག་དཔུང་གི་སྐབས་མང་  
ཆེ་བས་ཕོ་མཆིན་གྱུ་པའམ་བྱ་ལས་ཞན་པོ་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་ཀྱི་འདུག་བཟོད་པ་ནི། དངོས་  
འབྲེལ་དང་རྒྱ་མཆན་ལྡན་པ་རེད། འདྲིའི་སྐབས་ཀྱི་སློང་གཞིའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་དྲངས་མ་མ་  
ཞུ་བར་མཐོང་བ་བཞིན་རྒྱ་དྲུང་། ནད་ན་མས་པལ་ཆེར་དྲངས་མ་མ་ཞུས་བསྟེད། ཁེས་  
གསུངས་པའི་མ་ཞུ་བའི་རྒྱ་ནི་གཙོ་བོ་ཕོ་བ་དང་མཆིན་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ལས་ཞན་པ་ལས་བྱུང་  
བ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ལས་ཞན་པ་ལས་བྱུང་བའི་མ་ཞུ་བཞི་གཙོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་  
བ་ཡང་ཡིན་པས་རྒྱ་དྲུང་། མ་ཞུའི་གསོ་བྱེད་མཁས་པ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ཞེས་གསུངས་  
པའི་དགོས་དོན་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་སྤང་། ཡང་དེང་སང་གི་དུས་སུ་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་བརྟེན་ཚུལ་དང་  
སྤྱུས་ཚད་སོགས་ལ་གཞིགས་ན་ནད་གཞི་མང་ཆེ་བ་ལྡན་འདུས་དང་གཙོང་ནད་གས་ཆེར་ལས་  
རྒྱུ་པའི་ནད་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པས་ན། འདུས་པའི་ནད་གཞི་སྤྲུག་པོ་ལྟ་བུར་དཔེར་ན་འཛམ་  
སྐྱོང་གི་ཡུལ་གྱ་པལ་མོ་ཆེར་འདིས་མ་བཏབ་པའི་ནད་པ་པལ་ཆེར་དཀོན་པར་སོང་རྒྱ་དྲུང་།  
མདོར་ན་ཕོ་མཆིན་ནད་དང་བསྐྱོངས་པས་ཤེས། ཞེས་ནད་དེ་ཡིན་པ་ཕོ་བ་དང་མཆིན་པ་  
གཉིས་མགས་ནས་ན་བའི་རྒྱ་མཆན་ལས་ཤེས་ཐུབ་པར་གསུངས་ཡོད་པ་དང་གཞན་ཡང་སྤྲུག་

པོ་ཆ་རྒྱུན་དང་གྲང་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་པོ་མཆོན་གཉིས་གཞིར་བྱས་གསུངས་ཡོད་པས་ན་  
གནད་དོན་འདི་ཆང་མས་མཐུན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ནམ་པས་མ།

ཞར་བྱང་དུ་ Pancreas ཞེས་པའི་དངོས་པོ་དེའི་སྒོར་ལ་དབྱེད་གཞིའི་བསམ་ཚུལ་  
རགས་ཅམ་ཞིག་ཞུས་ན་བསམ་པར། བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མཐུས་པ་རིགས་  
ལྡེའི་དང་པོ་འདུ་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ནི་ཞུ་དང་མ་ཞུའི་བར་ན་གནས་ཅེས་གསུངས་པ་དང་། དེའི་  
བྱ་ལས་ཀྱང་རྒྱུད་དུ། མེ་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་འདུ་བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། འདུ་བར་བྱེད་པའི་མཐུས་པ་  
དེ་ལ་བཤད། ཞད་དང་ལུས་བྱངས་ཀྱི་མ་ཀྱན་གྱི་རྒྱུད། རྒྱུ་ལས་ནད་མེད་བརྩོན་དང་གཟི་  
མདངས་དང་། ཆོ་དང་ལུས་བྱངས་མེ་རྒྱུད་སྟོབས་འཕེལ་བྱེད། ཞུ་གནས་སྒོར་འདུག་  
ཟས་ལམ་སྒོ་གཏན་ཡིན། རྒྱུ་སྟོབས་ལྡན་ན་ཞུ་གནས་ཐུར་འགྲོ་སྟེ། རྒྱུ་སྟོབས་ཞན་ཁ་ཟས་  
མ་སྟེན་ཉིད་ཕྱིར་འབྱུང་། མེ་རྒྱུད་དེ་ནི་ཟས་གང་ལུས་བྱངས་མདངས། རྒྱུ་སྟོབས་ཀྱས་འཕེལ་  
བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། མ་ཞུ་དྲངས་སོགས་རྒྱས་པར་མི་འབྱུར་ཕྱིར། ཟས་སྒོ་མ་སྟོང་  
ལམ་ཡང་ལ་རྒྱོབ་ཡིས། འབད་དེ་མེ་རྒྱུད་བསྐྱུང་བར་གནས་ཀྱུར་ན། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་  
ཆོ་ནི་གནས་པར་འབྱུར། ཞེས་དང་། ཡང་གཉིས་པ་ལུས་ཀྱི་མེ་རྒྱུད་རང་གནས་འདུག་ཆ་  
ཤས་ལུས་བྱངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ། བྲི་དང་འབར་བས་འཕེལ་དང་ཟད་པར་འབྱུར། རྒྱུ་  
པོས་བྲི་མ་རྒྱས་དང་འགྲིབ་བྱེད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མེ་རྒྱུད་དེའི་གནས་ནི་ཞུ་དང་  
མ་ཞུའི་བར་ན་གནས་ཞེས་པར་པོ་བའི་ནང་ལ་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། Pancreas ཞེས་  
པའི་དངོས་པོ་འདི་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་འདུ་རྩི་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་གནས་  
ནི་པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་བར་ན་ཡོད་པ་དང་དེར་སྐབས་རེ་གཤེར་གཞིན་བྱ་ཞེས་འཛིན་པ་འདྲ་ག་  
པས་གང་ལྟར་གནས་དང་བྱ་ལས་གཉིས་ཀའི་དབང་གིས་མཐུས་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཡིན་  
པར་མཐོང་། གནས་འདི་ལ་གཉན་ཁ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རིགས་འབྱུང་སྐབས་མཐུས་ནད་  
ཀྱི་རྟགས་དང་བཅས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་བྱས་པས་ཕན་པ་མེད་ཆོར་དང་རྒྱ་གར་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་



གྱི་གཞུང་གི་ཆོག་མཛོད་དུ་འང་ཕོ་བ་ལ་ Amashey དང་རྒྱ་མར་ Pakvashey དང་  
 Pancreas ལ་ Agnishey ཞེས་འཁོད་འདུག་པར་ Ama རྟེན་མ་ཞུ་བ་དང་ shey རྟེན་  
 གནས་ཕོ་བར་འདུག་པ་དང་ Pakva རྟེན་ཞུ་བ་དང་ Shey རྟེན་གནས་ཡིན་པས་ཞུ་བའི་  
 གནས་རྒྱ་མར་འདུག་པ་དང་ Agni རྟེན་མེ་དང་ shey རྟེན་གནས་བཅས་མེ་གནས་ཞེས་  
 མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་གནས་ལ་འདོད་པར་འཐད་ Agni ཞེས་པའི་མེ་རྟེན་མཁྲིས་པ་འདུ་  
 བྱེད་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་པར་རྒྱ་གར་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་གྱི་བརྟན་བཅོས་དག་ལས་བཞད་  
 པ་དང་། དེ་ཡང་མེ་འདི་ལུས་ལ་གནས་པས་ལུས་རྒྱངས་དང་སྟོབས་དང་མདངས་དང་ཆོ་  
 འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོར་བཞད་ཡོད། བོད་གྱི་གསེ་རིག་གཞུང་དུ་མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད་ཕོ་བར་  
 གནས་པར་བཞད་པ་དེ་དབྱེད་པ་ཞིབ་དུ་བྱས་ན་ཕོ་བའི་སྤྲད་ཟངས་ཆགས་སུ་རྒྱ་མ་དང་མེ་གནས་  
 སྟོད་མཁྲིས་མཐུད་མཆོམས་ཡིན་པས་དེར་འབྲེལ་བ་ཆགས་པ་དང་དེར་བརྟུད་མཁྲིས་པ་འདུ་  
 བྱེད་གྱི་ཆ་གས་དོད་དེ་ཕོ་བའི་ནང་ལ་ཞུགས་ནས་ཁ་བས་འདུ་བར་བྱེད་པ་ལས་མཁྲིས་པ་འདུ་  
 བྱེད་གྱི་གནས་དེ་ཕོ་བར་བཟུང་ན་ནི་ཕོ་བ་བད་ཀན་གྱི་གནས་ཡིན་པས་དེར་མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད་  
 མེའི་རང་བཞིན་ཡོད་པར་བཞད་པ་ནི་བསམ་སྒྲོར་འདུག་པར་དཀའ་བས་ན་རྒྱུད་དུ་འང་བད་  
 ཀན་ཆ་བར་ཐུན་པས་འཐབ་པར་གྱུར། མི་མཐུན་མི་གཉིས་ས་གཅིག་འཆོགས་དང་མཚུངས།  
 གསུངས་པས་ཀྱང་གོ་བྱུང། མེ་དང་མེའི་དོད་གཉིས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱིས། མེའི་དོད་ཀྱིས་  
 བསིལ་བ་རྒྱ་ཡང་དོད་བྱུང་པ་ལས་མེ་ཐོག་དུ་རྒྱ་བྱགས་པས་འཐབས་པས་མེ་མེད་དུ་གྱུར་བ་  
 རྟེན་མཆོན་ཉིད་རེད། འོན་ཀྱང་དོད་ཀྱིས་འདུ་བྱུང་པའི་དཔེ་ནི། རྒྱུད་དུ་འང་། ཕོ་བའི་གནས་  
 སུ་སྤྲན་ལྟར་སྟོལ་བར་བྱེད། ཅས་གསུངས་པ་དང་ཡང་མེ་དང་མེ་དོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་འང་  
 རྒྱུད་དུ། ཆ་གས་ལུས་རྒྱངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ། ཞེས་པས་ཀྱང་མེ་དང་མེའི་དོད་ཀྱི་  
 ཁྱད་པར་ཡོད་པ་བརྟན་པར་བསམ། རྒྱུད་དུ་འང་། བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཀྱིས་ཐུགས་པར་  
 བྱེད་པ་དང་བར་དུ་མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་ཞུ་བ་དེ། ཐ་མ་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟོགས་

འབྱེད་མཁན་གསུམ་པོར་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ནམ་གསུམ་ཞེས་གསུངས་པས་ཀྱང་གོ་བྱུང་པ་བཞིན་  
 མེ་དྲོད་ཀྱི་བྱ་ལས་སྟོབས་དང་ལྡན་པས་སྟོབས་དང་མདངས་དང་ལུས་བྱངས་དང་ཆེ་བཅས་  
 འཕེལ་བ་དང་སྟོབས་ཞན་པས་ཁ་བས་མ་ལྷུ་བ་དང་མ་ལྷུ་བ་དེས་རྒྱུན་བྱས་ནད་རིགས་ཤིན་ཏུ་  
 མང་པོ་འཕེལ་བ་ནི་གོང་དུ་ཞུས་ཟིན་པ་ལྟར་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་འདི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་  
 ཏུ་གནད་འགག་ཇི་ཡོད་མེད་ནི་རྒྱད་དུ། ལུས་བྱངས་བཟོ་རྒྱུ་འདྲ་བ་རྒྱད་མི་གསུམ། །ཕོ་བ་  
 ཞིང་ས་འདྲ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ། །དེ་ལྟར་ཤེས་ན་འཆོ་བྱེད་སྤྲན་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
 དགོས་པ་འདྲ་ནད་མེད་བདེ་བར་གནས་ཐབས་སུ་གཙོ་བོར་དགོངས་ནས་གསུངས་ཡོད།

མཐའ་ཡས་གསོ་རིག་རྒྱད་དོན་ནམ་མཁའ་ལ།

རང་སྒོ་མ་རིག་མུན་པའི་སྤྲིན་ཐིབས་ཀྱིས།

མི་ཤེས་སྒྲུ་བ་ཐལ་བའི་འབྲུག་རྒྱ་ཡིས།

ཤེས་ལྡན་བྱགས་ཁྲེལ་སྤང་བ་བཟོད་གསོལ་ཞུ།

# ཁག་རྒྱུད་སྟོང་འཆངས་ཀྱི་ནད། (ཁག་ཤེད)

སྤྱན་རམས་པ་རྒྱ་བསྟོལ་མ།

དང་པོ། གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ། མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་  
བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་རང་རེའི་མེས་པོ་རིམ་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་ངལ་བ་བྱུང་དུ་བསད་  
ནས་བྱགས་གཅིགས་ཆེན་པོས་འཛིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་གནང་ཞིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༧ ལོར་  
བོད་ཡུལ་རྒྱ་མིས་བཙན་བཟུང་བྱས་རྗེས་བོད་ནང་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མཐའ་དག་བསམ་  
བརྗོད་ལས་འདས་པའི་ཉམས་གཏུག་གཏོར་བཞིགས་དང་མེར་བསྟེག་བཏང་སྟེ་བོད་ཀྱི་གནད་  
པོའི་རིག་གཞུང་དང་སྟོལ་རྒྱན་བཟང་པོ་རྣམས་ཤུལ་མེད་བཟོ་འཆར་བཙུམས་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་  
༡༧༦༡ ལོར་ཡགོང་ས་རྒྱབས་མགོན་སྐྱེ་བྱེད་བརྩ་བཞི་པ་མཆོག་ནས་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་  
རྩ་རམ་ས་ལར་བོད་གཞུང་སྤྱན་རྩིས་ཁང་གསར་འཛུགས་བསྐྱངས་པའི་བཀའ་བྱིན་ལས་བོད་  
ཀྱི་སྤྱན་རྩིས་ཀྱི་བརྟན་པའི་མེ་རི་སྤར་གསོས་ཀྱིས་ད་བར་སྤྱན་རྩིས་ཀྱི་སྟོབ་མ་སུམ་བརྒྱ་མ་  
ཟེན་ཙམ་སྟོབ་ཐོན་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཕྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་གང་སར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕྲོད་  
བསྟེན་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་སྟོལ་རྒྱན་འདི་རང་  
བཞིན་འབྱུང་བ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱན་གཞུང་ཁུངས་བཙན་ལ་ཡན་རྒྱས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སོང་  
བར་སྐབས་ཞིག་ནས་ཡུ་རོབ་དང་ཨ་རི་སོགས་རྒྱབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ཅིག་གི་ནང་  
དར་འཕེལ་བྱགས་ཆེ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་རེ་ཉོན་མོངས་ཅན་རེ་བྱང་ནས་མི་མཐུན་  
པའི་ངན་སེམས་བཙངས་ནས་སྟོན་སྟེང་བཟོ་བྱས་བྱེད་མཁན་ཡང་ཡོང་བཞིན་པར་བརྟེན། སྤང་  
རང་རེ་སྤྱན་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་ཐོག་སྤྱན་རྒྱ་དང་། སྤན་སྟོར།  
དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཁག་ལ་དང་དུས་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྟོན་ནས་ནད་བཙོས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་

བྱ་དགོས་ངེས་ལ་སོང་སྒྲིན་ཅིས་ཁང་ནད་བཙོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆོན་ནས་དེར་དུས་དར་བྱས་  
 ཆེ་པའི་ནད་གཞི་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་དང་། གྲག་ཤེད། འབྲས་ནད་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོགས་  
 ཁག་ཅིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་མུས་སུ་མཆིས་པས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༩ ནང་སྒྲིན་ཅིས་ཁང་  
 དབུ་བརྟེས་པའི་དུས་ཆེན་སྐབས་གྲུས་མོར་ཁྲག་ཤེད་སྒོར་ལ་གཏམ་བཤད་དགོས་ལུགས་ཤེས་  
 པ་བཞིན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་གནད་བརྟུས་ཏེ་རོབ་  
 ཅམ་ཞུ་འདུན་བྱུང་བ་གཤམ་གསལ།

གཉིས་པ། ཁྲག་རྩུང་སྟོད་འཆངས་སམ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད། ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་  
 ལྟལ་ཏེ་ཤེ་གར་(Blood Pressure)ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་ལུགས་སམ་སྤྱི་སྟོལ་སྒྲིན་ལུགས་ཀྱི་ཐ་  
 སྟོད་དེ་བོད་སྐད་དུ་ཐད་ཀར་བརྒྱུར་བའི་ཆོག་ཅིག་སྟེ། དེ་ཡང་ལྟལ་ཏེ་(Blood)ཅེས་པ་ཁྲག་  
 དང་། ཤེ་གར་(Pressure) ཞེས་པ་ནི་ཤེད་དམ་ལུགས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནོ། །རང་རེ་  
 གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལྟར་བྱས་ན་ཁྲག་རྩུང་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་ནད་ཅེས་སྡེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
 མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྟོན་ཐབས་ལེའུ་ལཱ་པར་གསལ་བར་སྟོན་པ་དེར་ལུས་ཀྱི་ཁྲག་དང་  
 རྩུང་གཉིས་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་ནས་ནད་དུ་གྱུར་བཞིག་སྟོད་ན་དུ་སྟོང་ལ་གནས་པའི་བྱུང་བྱེད་  
 རྩུང་གི་རྒྱས་པར་ཕྱི་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་གནོན་ལུགས་ཆེས་པའམ་མཐོ་དཀའ་རྒྱུན་སྟོང་གི་  
 ཁྲག་ཅར་ནད་འགྱུར་བཟོས་པ་དང་། དུས་ཐོག་སྒྲིན་བཙོས་མ་བྱས་ན་མིག་དང་ཁྱད་པའི་ཁྲག་  
 ཅ། སྟོང་། མཁལ་མ་སོགས་ལའང་གནོད་སྒྱུན་གཏོང་སྤྱད་པའི་ནད་ཅིག་རེད།

དང་འཇམ་བུ་སྒྲིང་ནད་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་གོང་མཐོར་སོང་བར་བརྟེན་མིའི་འཆོ་བའི་  
 མཐུན་རྒྱུན་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ནད་ཁྲལ།  
 བྱིས་མཆོས་ཕན་ཚུན། ཐ་ན་མི་རེ་ངོ་རེའི་ཆ་ནས་ཉོན་མོངས་དུག་ལུས་གཟེར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་  
 ཕན་ཚུན་འགན་སེམས་དང་རང་རྒྱལ་གཞན་ཕམ་གྱི་རྩ་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་རན་པ་ཁོན་སྟེལ་བཞིན་  
 པར་བརྟེན་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཁྲག་རྩུང་སྟོད་འཆངས་

ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ཆེས་ཆེར་དར་བཞིན་པ་དང་འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་འཛམ་གླིང་ནང་ལོ་ལྟར་མི་ས་  
ཡ་མང་པོ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འབར་བྱེ་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་ནད་བཙས་ཉམས་  
ཞིབ་རྩི་ཆེན་ནས་ཀྱང་གར་རྩོམ་གསལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་དུ་བཟུག་ཅིན་སྤིང་ནད་ལ་ཉམས་  
ཞིབ་བྱེད་སྐབས་མི་འཁོར་བ་རྒྱ་ཆ་བརྒྱ་བཞུ་བཞུ་བར་ཁྲག་རྒྱུད་གི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་  
བྱུང་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ནི་སྤྱི་ཤུར་སློག་འཕྲོག་གི་ནད་ཅས་ན་བ་མ་ཚོར་བར་ཉིན་གཅིག་སྤོ་  
བྱར་དུ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། དབུགས་བསགས་པ། མགོ་དང་སྤྱིང་ལ་བྱུག་གཟེར་བྲག་པོ་  
རྒྱག་པ་དང་སྤྱིང་ཅ་འགག་ནས་མུར་སྤྱོད་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་མེད་སར་སྤོ་བྱར་དུ་འདས་གོངས་སུ་  
གྱུར་བའམ་ཡང་ན་སྤོད་དུ་འཛངས་ལུལ་ཆེ་སྐབས་སྤྱད་པའི་ཁྲག་ཅ་རལ་བཅོལ་གྱིས་དབང་  
ཅ་ཉམས་པའམ་གྱིབ་སྤྱོན་པོག་ནས་མི་ཚོ་རྒྱུད་ཐོས་སུ་འགྲོ་མཁན་རྩི་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཆང་  
མས་མཁྱེན་གསལ་པོ་དང་། དེར་བརྟེན་རང་རེ་སྤྲོན་པ་མང་འཛོམས་ཐོག་རང་ལུགས་གསོ་  
རིག་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་ཁྲག་རྒྱུད་སྤོད་འཛངས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དེའི་བཟུང་། ཉགས།  
ནད་ཆབས་ཆེ་རྒྱུད། བཙས་ཐབས། སྤོན་འགོག་བྱ་ཐབས་དང་། སྤྱི་སྤོལ་སྤོན་ལུགས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་ཁྲག་ཆད་གཞལ་ཐབས་དང་། ཁྲག་གི་ཆད་གཞི་སོགས་ཀྱི་སྤོར་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་  
བརྒྱ་བསྐྱེད་ལུ་རྒྱ་གལ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མངོན།

གསུམ་པ། རྒྱ། ལྷན་ཐབས་ལས། རྒྱ་ནི་ཐ་མལ་ལུས་འདིའི་རྒྱུད་དང་ཁྲག །ཅས་མིའི་  
ལུས་ལ་གནས་པའི་རྒྱུད་དང་ཁྲག་གཉིས་པོ་ནད་འདི་ཡི་རྒྱ་ཡིན་པར་བརྟེན་པ་དང་།

དེ་ཡང་ཁྲག་ནི་ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་གཉིས་པ་ཁ་བས་ཀྱི་དྲངས་མ་ནམས་མཆིན་པའི་གནས་  
སུ་མཁྱེས་པ་མདངས་བསྐྱར་གྱིས་ཁྲག་དུ་བསྐྱར་བར་བྱེད་ཅིང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ལུས་ཀྱི་  
སྤོད་སྤྱད་བར་གསུམ་དུ་བྱུང་བར་གནས་ནས་ལུས་ཀྱི་དྲོད་དང་རྒྱན་པའི་ཆ་ཐལ་ཆེར་སྤྱད་པར་  
བྱེད་ཅིང་ལྷག་པར་དུ་སློག་འཛོལ་བར་བྱེད་པའི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དོ།

རྒྱུད་ནི། རྒྱུད་གི་མཚན་ཉིད་རྩུབ་ཅིང་ཡང་བ་དང་། །གང་ཞིང་སྤ་ལ་སྤ་ཞིང་གཡོ་བ་  
 ཡིན། །ཞེས་དང་། དེའི་ལས་ནི་རྒྱུད་གིས་དབུགས་འབྱེན་རྩུབ་དང་། །བསྐྱོད་དང་ལས་སྐྱོད་  
 བུགས་འབྱེན་གཞིད་བྱ་རྒྱ། །དབང་པོ་གསལ་དང་ལུས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱེད། མན་ངག་  
 བྱེ་བ་རེང་བསྐལ་ལས། ཆ་གང་གཉིས་ཀར་གྲོགས་བྱེད་པའི། །བྱུང་འཇུག་རྒྱུད་ནི་རྩུབ་ཅིང་  
 ཡང་། །གང་ཞིང་སྤ་ལ་སྤ་ཞིང་གཡོ། །དེ་དག་རྩ་བ་ཡན་ལག་བཅས། །འཕེལ་བཟད་འབྲུགས་  
 པས་ནད་དུ་འགྱུར། །ཞེས་ཁྲག་འདི་ཉིད་ལུས་ཡོངས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་ཉེན་གཙོ་པོ་  
 དེ་རྒྱུད་ཡིན་ཞིང་། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྟོད་  
 སྐད་བར་གསུམ་དུ་ཁྲབ་པར་རྒྱ་ཞིང་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ཡང་ཁྲག་དང་རྒྱུད་གཉིས་པོ་རང་རང་གི་ལྡང་ཆད་ནི་རྒྱུད་གི་ལྡང་ཆད་རང་གི་ལྡང་  
 བུག་གང་དང་། ཁྲག་གི་ལྡང་ཆད་རང་གི་སྒྲིམ་པ་བདུན་ཞེས་གསུངས་ཀྱང་བྱི་ལུགས་ལྟར་  
 བུས་ན་ཁྲག་གི་ལྡང་ཆད་ལི་ཀྱར་བཞི་ནས་ལྡའི་བར་ཕྱིས་ཀྱི་ཡོད། རང་རང་གི་གཟུགས་ཆད་  
 ལ་གཞིགས་པའི་ཁྲག་དང་རྒྱུད་གི་ལྡང་ཆད་དེ་ལས་དམན་ལྷག་ལོག་པས་ནད་ན་མས་སྦྱེ་བར་  
 བྱེད་གསུངས་པ་བཞིན་དམན་པ་ཞེས་རང་རང་གི་ལྡང་ཆད་ལས་ཉུང་དགས་པ། ལྷག་པ་སྟེ་  
 མང་དགས་པ། ཡང་ན་ཁྲག་དང་རྒྱུད་གཉིས་འབྲུགས་པ་འམ་ལོག་པའི་རྒྱེན་གྱིས་ནད་དུ་གྱུར་  
 བའི་ཕྱིར་རོ།།

བཞི་པ། རྒྱུན། དེ་ཡང་རྒྱུད་འཕེལ་རྒྱེན་ནི། དེ་རྒྱེན་སྟོད་དང་གཉིད་ཆག་བསེར་བུས་བུས།།  
 མང་དུ་སྦྱས་དང་ཡིད་མི་དགའ་བའི་ཆོག །མྱ་ངན་སེམས་ལས་ཆེས་དང་ཚུ་སྦྱང་སྒྲ། །ཕྱི་  
 ཡུལ་ཆར་རྒྱུད་གང་བ་ཁ་ཐལ་དང་། །རྩ་སོགས་བསེལ་བའི་རྒྱེན་གྱིས་རྒྱུད་བསྐྱང་སྟེ། །རྒྱུད་  
 བས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛངས་དེ་ལས་བྱུང་། །ཞེས་ཐ་མལ་ལུས་འདིའི་རྒྱུད་དང་ཁྲག་གཉིས་པོ་  
 དེར་རྒྱན་གཏན་ནས་སྟོ་ཆས་དུས་ཐོག་མ་བྱུང་བར་ཆག་པ་དང་། ཉིན་མཚན་མང་པོ་གཉིད་  
 མ་བྱུང་བ། རྒྱུད་བསེར་བུས་ཡུན་རིང་དུ་བུས་པ། གཏམ་མང་དུ་སྦྱས་དགས་པ། ཡིད་མི་

དགའ་པའི་ཆོག་དང་མུ་རན་སྟག་བསྐལ་སེམས་ཀྱི་ལས་འགན་ཆེ་བ། ཚུ་ཟུང་གི་སྒྲ་སོགས་  
མི་འདོད་པའི་སྒྲ་ཆེ་སར་བསྟན་དགས་པ། བྱེ་རྩལ་དུ་ཆར་རྒྱང་གང་པའི་གནས་སུ་བསྟན་  
དགས་པ། ༥་ར་ཕག་གི་ག་སོགས་ནུས་པ་བསེལ་ཡང་རྩལ་པའི་བཟའ་བདུང་གི་རིགས་བརྟེན་  
དགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱང་བསྐངས་ཏེ་རྒྱང་གས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་བྱུང་བ།

ཁྲག་འཕེལ་རྒྱུ་ནི། ལུས་སེམས་འཁྲལས་པའི་སྟོགས་སུ་བྱ་བ་བྱས། །མེ་ཉིས་དོད་  
ཆེས་སྒྲ་ཆོགས་ཆང་མང་འབྱུངས། །དྲག་ཤུལ་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲག་རན་ཁ་བ་བསྐངས་ཏེ། ཁྲག་  
གས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་དེ་ལས་བྱུང་། །དེ་ཕྱིར་ཁྲག་རྒྱང་སྟོད་འཆངས་ཞེས་སུ་གྲགས།  
ཞེས་ལུས་སེམས་འཁྲལས་པའི་སྟོགས་སུ་བྱ་བ་བྱས་དགས་པ་སྟེ་མེ་དང་ཉི་མའི་དོད་ཆེ་སར་  
འགོ་འདུག་དང་ཤུགས་ལས་བྱས་དགས་པ། ག་རིགས་སྟེ་དང་རྟག་པར་དུ་གཡག་ག་ལུག་  
ག་སེམས་ཅན་གྱི་ཁྲག་དང་རྒྱ་མ་གཅིལ་ཅན་དང་རྩུམ་རིགས་མང་དགས་པ། དེ་བཞིན་ཆང་  
དང་། ཡ་རག་སྟེ་ཡར། ག་ཁྲ། རུས་ཐང་སོགས་དོད་བརྒྱད་དང་ཆེལ་ཞག་ལྷན་པའི་  
བཟའ་བདུང་མང་དགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁྲག་རན་ཁ་བ་བསྐངས་ཏེ་ཁྲག་གས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་  
འདི་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།

སྟོ་བྱར་ཇ་དྲག་བྱུང་རྒྱུ་ནམ་འཁྲལས་རྒྱུ་ནི། གོང་གསལ་གྱི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་མི་  
མཐུན་པའི་རིགས་ཡུན་རིང་བརྟེན་དགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲག་རྒྱང་གཉིས་པོ་ཆེར་འཕེལ་ནས་  
རང་རང་གི་ཐང་ཆད་ལས་བཀལ་བའི་སྐབས་དེར་སྟོ་བྱར་དུ་སེམས་ནང་ཞེད་རྒྱང་རིགས་དང་  
ཞེ་ཐང་ར་རྒྱལ་ཁོང་ཁྲོ་དྲག་པོ་ལངས་པ། ཡང་ན་ཉི་མ་ཆ་པོར་ཤུགས་ལས་བྱས་པ་རྟ་བྱས་  
སྟོ་བྱར་དུ་ཁྲག་རྒྱས་གྱེན་དུ་འཕུར་ནས་ཆད་པའི་ཁྲག་ཅ་རལ་བདོལ་གྱིས་ཆད་ཁྲག་འདྲེས་པའམ།  
ཡང་ན་སྟིང་གི་ཁྲག་ཅ་འགག་ནས་སྟིང་གཟེར་དྲག་པོ་བརྒྱབ་པའམ་དབུགས་བསགས་པ་རྟ་བྱ་  
ཡང་ན་དན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་དཔེར་ན་རྩ་སྟོད་ཅིག་གི་ནང་རྩ་རྩེམ་  
གྱིས་ཁེངས་ཡོད་ན་སྟོ་བྱར་རྩ་སྟོ་བྱར་ཁྲ་དེར་གཡོ་འགལ་ཕྱན་བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྩ་སྟོ་བྱར་ཁྲ་དེ་ཁ་ཕྱད་དེ་ཕྱིར་

བོ་བ་དང་། གལ་ཏེ་རྒྱ་དེ་རྫོད་ཕྱིན་ཅམ་ལས་མེད་ན་རྒྱ་རྫོད་ལ་གཡོ་འགྲལ་ཆེ་ཅམ་བྱུང་ན་  
 མ་གཏོགས་རྒྱ་ཕྱིར་མི་ལུང་བའམ་མི་བོ་བཞི་མངོན་སྲུང་མཐོང་ཆོས་སྲུ་གྱུར་བ་བཞིན་ནོ།།  
 རྩ་པ། དཔྱེ་བ། མན་ངག་རྩན་ཐབས་ལས། དཔྱེ་བ་ཁྲག་རྒྱུང་གཉིས་པོ་གས་ཆེ་རེ།  
 ཞེས་ཁྲག་འཕེལ་བའི་ཟས་རྫོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་རྫོད་འཆངས་དང་གཅིག་རྒྱུང་  
 འཕེལ་བའི་ཟས་རྫོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་རྒྱུང་གས་ཆེ་བའི་རྫོད་འཆངས་དང་གཉིས། གཞན་ཡང་།  
 ཁྲག་མེད་ཀྱི་ནད་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཆ་གཉན་གྱི་ནད་ཕྱག་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། རྒྱུང་  
 ལས། ཆ་གཉན་ནད་ཀྱི་རྩིང་དུ་ནད་གང་ཞིག་ །བྱུང་བ་དེ་ཡང་དཔྱེ་བ་གསུམ་འགྱུར་ཏེ། ཞུགས་  
 དང་ལོག་དང་འདྲོམ་པ་ཞེས་སྲུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཁྲག་རྒྱུང་བཅོས་དུས་ལོལ་  
 བའས། ཁྲག་རྒྱུང་ནད་གྱིས་དོན་རྫོད་གཞན་ལ་རྫོད་རྫོན་བཏང་ནས་ཆ་གཉན་གྱི་ནད་དུ་གྱུར་  
 བ་དང་གསུམ་མོ།།

**ཆ་གཉན་གྱི་ནད་དེ་ཡང་ནང་གསེས་དཔྱེ་བ་གསུམ་དུ་དཔྱེ་རྩེ།**

༡ ཁྲག་འཕེལ་དྲགས་ནས་ཡུང་ཆད་ལས་བཞུལ་བ་དང་། ཁྲག་ནང་ཞག་ཆོལ་རྒྱས་ནས་  
 ཁྲག་ངན་གྱིས་འཁོར་རྒྱགས་ཤིང་དཀའ་བས་རྩིང་ཙུ་འགག་ནད་དང་། རྩིང་གཟེར་དྲག་པོ་  
 བརྒྱབ་པ། རྩིང་དང་རྫོ་བར་རྒྱ་བསགས་པ།  
 ༢། རྫོད་དུ་འཆངས་སྤུལ་ཆེ་སྐབས་སྤྱད་པའི་ཁྲག་རྩ་རལ་བཅོལ་གྱིས་སྤྱད་ཁྲག་འདྲེས་ནས་  
 སྤྱབ་རྫོན་གྱི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། མིག་སོགས་དབང་རྩ་ཉམས་པ། མཛིང་རྩ་རེངས་པ།  
 ཡན་ལག་ཞ་རྫོད་ཆགས་པ།  
 ༣ མཁལ་མར་གནོད་རྫོན་གྱིས་མཁལ་མའི་ཤིང་ལས་ཉམས་གཏུ་དུ་རྫོན་ནས་ཁྲག་ནད་གི་  
 རྩིགས་རྒྱ་ཆགས་འདྲེན་མ་ཐུབ་པར་རྒྱ་གཞིར་འགྱུར་བའམ་ལོག་པ། གཅིག་རྩིའི་ནད་དང་  
 བརྫོངས་པ། ནད་པ་རེ་བྱུང་ལ་ཁྲག་ངན་སྤྱད་དབས་ནས་རྩང་འབམ་གྱི་ནད་དུ་འགྱུར་བའང་  
 ཡོང་གི་ཡོད།



དུག་པ། ནད་རྟགས་སམ་བརྟག་ཐབས་རིག་པ། རྒྱད་དུ། ནད་ལ་བརྟ་རེག་ཏི་བས་  
ཡོངས་ཤེས་བྱ། །བརྟག་ཚུལ་བརྟ་དང་རེག་པ་ཏི་བས་བརྟག་ཞེས་སྒྲན་པས་མཐོང་བ་ཡུལ་  
རེག་གི་སྒྲིན་ས་མིག་གིས་བརྟ་བ་དང་། དཔུང་པ་དོན་རིག་གི་སྒྲིན་ས་མེར་མོས་རེག་པ། ཐོས་  
པ་སྒྲ་རིག་རྟེ་དག་གིས་ཏི་པའི་སྒྲིན་ས་ནད་དོས་བབྱང་དགོས་པར་བརྟན་སྒྲན་པ་རང་ཉིད་ཀྱང་  
ཆང་རག་ཆོད་མེད་འབྱང་བ་དང་། ལྷ་ངན་དང་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་གནོན་པ། གཉིད་མ་ལོག་  
པ་སོགས་གྱིས་ལུས་སེམས་མ་འབྱུགས་པར་ཁམས་སྒྲོམས་པར་ཐ་མལ་ནད་མེད་རྒྱན་རྩན་  
ཡིན་དགོས་པ་ནི་གལ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

མིག་གིས་བརྟ་བ། ཀ རྒྱ་མདོག་སྡེ་འམ་ཡང་ན་དམར་མེར་དྲངས། །ཞེས་གསུངས་  
པ་བཞིན་རྒྱང་ཤས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་རྒྱ་མདོག་སྡེ་ལ་སྤྱུ་བ་ཆེ་ཞིང་བརྟན་པ། རྩེ་དང་  
པགས་པ་མིག་སྤྱིན་བཅས་ཀྱི་མདོག་སྤྱུ་ལ་སྡེ་ཤས་ཅན་ལ་སྐམ་པ་དང་རྩུབ་པ།

ཁ། ཁྲག་ཤས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་མདོག་དམར་མེར་རྒྱངས་ཆེ་ལ་ཀྱ་ཡ་  
མཐུག་པ། རྩེ་མདོག་སྤྱུ་མེར་མཐུག་ཤིས་གཡོགས་པ། པགས་མདོག་དམར་ནག་རྩལ་ཞག་  
ཅན། མཆུ་དང་སེན་མེ་སྡེ་དམར།

མེར་མོས་རེག་པ། ལྷན་ཐབས་ལས། དེ་རྟགས་རྩ་ནི་སྟོང་རྒྱགས་མནན་མི་བཟོད་། །  
ཅས་རྒྱང་ཤས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་རྩ་ནི་རྒྱལ་ལ་སྟོང་ཤས་ཆེ་བ་དང་སྐབས་སུ་སྟོད་པ།  
པགས་པ་རྩུབ་ཅིང་འོད་རྒྱང་བ། སྤྱི་གཙུག་དང་། སྤྱད་སྟོ། ལྷལ་ཆོགས་དང་པོ་དང་དུག་  
པ་བདུན་པ། བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆམས་བཅས་ལ་མནན་ན་མི་བཟོད་པའི་ན་རྒྱག་ཡོད་  
པ། ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་འཕྱར་སྡོག་ཆེ་བ། ཁྲག་ཤས་ཆེ་པའི་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་རྩ་ནི་ནད་གཞི་གསར་  
དུས་རྩ་གྲིམས་དུག་ འབྱར་ལ་འདྲིལ་བར་འཕར་བའམ་འགའ་ཤས་སྒྲོམ་ཁེངས་ཅན་དང་།  
ཁྲག་ངན་ཏེ་ནད་རྟིང་པའི་སྐབས་གཏིང་དུ་བྱིང་ལ་འབྱང་པ། པགས་མདོག་སྤྱུ་ལག་ཅན་  
དང་། ཤུད་ཆེ་བ། སྟོད་དུ་འཆངས་ཕུལ་ཆེ་སྐབས་ལྟག་པའི་སྤྱད་སྟོ་དང་མཆོགས་གསར་

མནན་མི་བཟོད་པ། གྲག་མེད་ཀྱི་འགྱུར་སྒྲིག་རྒྱུ་ཡིན།

ངག་གིས་དྲི་བ། ལྷན་ཐབས་སུ། མགོ་དང་མིག་རྩས་སོ་དང་མུར་འགྲམ་དང་། སྒྲིག་  
རྩས་དེའི་སྐོར་དང་བཞུགས་གཞི་ན། །གྲང་ཤུམ་བྱེད་ཅིང་ལུས་རྩལ་སྤུམ་མེར་བྱེད། །གཉིད་  
མེད་གཡལ་འདར་མེ་དང་ཉི་མ་འདོད། །ཁོང་པ་སྒྲོང་ཁིང་གྲང་ལ་སྒྲིང་མི་དགའ། །འདི་རྣམས་  
ཁྲག་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་མངོན་རྒྱུ་ཉེ། །བྱད་པར་བྲང་རྒྱུ་གཟེར་ཁིང་ལྷག་མཐུད་ན། །ནད་དུ་  
འཇུག་པའི་རྒྱུང་དང་དགྲེན་གྲུ་དགའ། །རམ་གོད་དབྱགས་མི་བདེ་ཁིང་སྒྲོད་དུ་འཆངས། །ཞེས་  
དང་། །བྱེ་བ་རེང་བསྐྱེལ་ལས། །སྒྲོད་འཆངས་ངོས་འཛིན་བརྟག་པའི་ཐབས། །མགོ་པོ་  
འཁོར་ཁིང་གྲང་ཤུམ་བྱེད། །རམ་པ་གོད་ལ་དབྱགས་མི་བདེ། །རྩོད་སྒྲུབ་ཟུག་ཅིང་  
གཟེར། །སྤྲད་ནས་འདྲིལ་ཁིང་སྒྲོད་དུ་འཆངས། །ཆོག་ཆད་དབྱགས་ནི་ནད་རྩལ་དགའ། །  
རེས་འགའ་ཤུམ་འདེབས་འབྲེལ་མེད་སྒྲུ། །དོན་སྒྲིང་སྤྲུག་ཅིང་གཡལ་མང་དང་། །སྒྲིང་  
མི་དགའ་ལ་དུ་སྤྲད་འདོན། །སྤྲིད་པ་རྒྱང་ཆག་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གོང་གསལ་ནད་  
རྟགས་འདི་རྣམས་ཡོད་མེད་ནད་པར་དྲི་བའི་སྒྲོ་རྣམ་བརྟག་དགོས་ཉེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན།

■ ནད་གཞི་ཆེར་མེད་སྐབས་མགོ་ན་རྩུང་རྩུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།

■ སྐབས་རེ་ལྷག་ཅུ་གཟེར་གྱི་འདུག་གམ།

■ གཉིད་ཡེར་བའམ་མི་ཁྲག་པའི་དགའ་ངལ་འདུག་གམ།

■ དྲན་ཤེས་ཉམས་འགོ་ཡི་འདུག་གམ།

■ རྩ་བར་འུར་སྒྲུ་རྒྱག་གི་འདུག་གམ།

■ སོ་དང་། མིག་རྩས། མུར་འགྲམ་སོགས་ན་རྩུང་རྩུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།

■ ལག་པ་དང་སྤྱན་ལག་སྤྲིར་གྱི་འདུག་གམ།

■ སེམས་མི་སྤྲིད་པ་འདུག་གམ།

■ དོན་མེད་ཐང་ཆད་ཀྱི་འདུག་གམ། ལྟ་བུ།

## ཡང་ནད་གཞི་ཕྱི་ཙམ་ཡོད་སྐབས།

🎬 མགོ་པོ་གཟེར་ཞིང་བཟེ་འཁྲུམ་ལངས་ཀྱི་ཡོད་མེད།

🎬 མྱིང་དག་ཏུ་གཡུག་པ་དང་། མྱིང་གཟེར་རྒྱག་གི་ཡོད་མེད།

🎬 དབྱགས་བསགས་པ་འམ་དབྱགས་གཏོང་ལེན་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད།

🎬 བྱང་བརྒྱམ་པ་དང་རོ་སྟོད་རྒྱངས་པ་འམ་གཟེར་གྱི་ཡོད་མེད།

🎬 ཞེ་མེར་ལངས་པ་དང་སྒྱག་པ་སྒྱགས་ཀྱི་ཡོད་མེད།

🎬 མིག་མི་གསལ་བའམ་རབ་རིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད།

🎬 རོ་གདོང་དང་རྒྱུ་ལོ་སྒྲངས་ཀྱི་ཡོད་མེད།

🎬 དབྱེད་ཆེད་པ་རུས་ཆོགས་མ་ལུས་ལ་བྱུག་གཟེར་ཡོད་མེད་མོགས་ཀྱི་ཁྱི་རྩ་བྱེད་པ།

🎬 གཞན་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་ལུ་རྟུ་རང་བཞིན་ན་ཆོད་དང་། གནས་ས་ཉིན་ཞག་ཟས་  
ཟོས་གོམས་པ་མོགས་ཀྱི་སྟོན་ས་ནད་ཆ་བས་ཆེ་རྒྱུ་དང་། གསར་ཉིད། རྒྱུང་

དང་ཁྲག་གི་ཤས་ཆེ་རྒྱུང་བཅས་གཏན་འཕེབ་གནད་རྒྱ།

བདུན་པ། སྤྱི་སྟོན་སྒྲན་ལུགས་ཀྱི་ཁྲག་ཤེད་གཞལ་ཐབས་དང་ཆོད་འཛིན། འཛམ་  
སྐྱིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩན་ཁང་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟོར་རྒྱལ་ཡོངས་བྱུང་འབྲེལ་ཆོགས་ཆེན་ཐངས་  
བདུན་པ་བསྐྱངས་སྐབས་ཀྱི་སྟན་ཐོའི་ནང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་དང་། བརྟག་ཐབས། ཆོད་  
འཛིན། རྒྱངས་འཛིན་བཅོས་ཐབས་མོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གསར་པ་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པ་  
ཁྱེར་ན་ཁྲག་ཤེད་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་བྱད་དེ་ཆོད་མ་(དཔལ་རྒྱ་ཡོད་པ།)དགོས་པ་དང་། ནད་  
པ་དེ་ཡང་ཁྲག་ཤེད་བརྟག་དབྱེད་མ་བྱས་གོང་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་ལྔ་ཙམ་རྩོད་སྟོད་ངལ་གསོ་  
བྱེད་དགོས་པ། བརྟག་དབྱེད་བྱེད་སྐབས་ནད་པ་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་སྟོད་སྟོད་ཀྱིས་ལག་པའི་  
གུ་མོ་རྩྱུག་ཅིའི་སྟེང་དུ་བཞག་ཐོག་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དང་མཐོང་མན་  
མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་བརྟག་དགོས།

■ སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཆ་བྱེད་ཀྱིས་ཚད་འཇལ་སྐབས་ཁྲག་  
ཤེད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་དམ་སྟེང་མའི་ཚད་༡༠༠ ནས་༡༣༠ བར་དང་། འོག་མའི་ཚད་དེ་༤༠  
ནས་༩༠ བར་ཡིན་ན་ཐ་མལ་ནད་མེད་རྒྱུན་གཏན་དུ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད།

■ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་དེ་༡༣༠ ནས་༡༩༧ བར་དང་། དམའ་ཚད་དམ་འོག་མའི་  
ཚད་དེ་༩༠ ནས་༩༧ བར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྡོན་བད་ཡིན་པས་མི་ཆེ་བྱིལ་  
པོར་ཁྲག་ཤེད་དང་སྟིང་གི་ནད་ཀྱི་སྡོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་བས་དང་སྟོད་ལམ་གྱི་འགྲུར་བ་བཏང་  
ཤེས་ན་མཁའ་པ་འཕམ་གྱང་པོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

■ ལོ་ན་བཞི་བརྒྱ་བཅུ་ལ་བའི་མི་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་དེ་༡༤༠ དང་དམའ་ཚད་དེ་  
༩༠ ཟེན་ན་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྤྲོན་བཅོས་བྱེད་འགོ་འཇུག་ས་དགོས། དེ་  
བཞིན་ཟ་ཁུག་ཅིན་སྟེ་ཡོད་པའི་ནད་པར་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་དེ་༡༩༠ དང་། འོག་གི་ཚད་  
༩༥ ཟེན་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྤྲོན་བཅོས་འགོ་འཇུག་ས་དགོས།

■ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟེང་ཚད་༡༤༠ ནས་༡༥༧ བར་དང་། འོག་གི་ཚད་དེ་༩༠ ནས་  
༩༧ བར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་པོར་སྟེབས་ཟེན་པ་ཡིན་པས་བས་  
སྟོད་ཁར་ཐང་བྱེ་རིལ་བུ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲོན་ངེས་པར་དུ་བཏང་བའི་སྟོ་ནས་བཅོས་དགོས།

■ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟེང་མའི་ཚད་དེ་༡༤༠ ནས་༡༩༠ བར་དང་འོག་མའི་ཚད་དེ་༡༠༠  
ནས་༡༡༠ ཅམ་ཡིན་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་ཆབས་ཆེ་ཆུང་རིམ་པ་གཉིས་པར་སྟེབས་ཟེན་པ་  
ཡིན་པས་སྟེབས་ཆེན་ནད་ལ་གཉེན་པོ་བས་སྟོད་སྤྲོན་དཔུང་བཞིའི་སྟོ་ནས་བཅོས་ཐབས་འཐུས་  
ཤོར་མེད་པར་བྱེད་དགོས།

■ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟེང་གི་ཚད་དེ་༡༩༠ དང་འོག་གི་ཚད་དེ་༡༡༠ བཅུ་ལ་ན་ཁྲག་ཤེད་  
ཀྱི་ནད་ཆབས་ཆེན་པོ་འཕ་རིམ་པ་གསུམ་པར་སྟེབས་པ་ཡིན་པས་སྟོ་བྱར་རྩ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ་  
གྲུབ་སྟོན་གྱི་ནད་དང་། སྟིང་ག་ཟེར། མིག་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་སོགས་སུ་འགྲུར་ཉེན་ཆེ་བས་སྤང་

ཆུང་དུ་མ་ཅིས་པར་སྟོབས་ཆེན་ནད་ལ་སྒྲན་དཔུང་བས་སྟོད་བཞི་ཡིས་ལག་གཏོད་མི་གཤམ་  
འཕྲད་ཏེ་ཐུར་བཅོས་དགོས་པ་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་གསོ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

■ སྤྱིར་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཁྲག་ཚད་དེ་མཚན་མོ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ནས་ཉི་ཤུ་ཅུ་མ་  
བར་རང་བཞིན་གྱིས་ཆུང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་ཁྲག་ཚད་དེ་མཚན་མོ་ཉུང་དུ་མི་འགྲོ་མཁན་གྱི་  
ནད་པ་ནམས་ལ་སྤྱིར་གཟེར་ནད་ཀྱི་ཉིན་ཆ་བས་ཆེ་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནས་པ་རྒྱུད་གི་མི་ཞེས་  
ལོན་༤༠ བཀལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱུད་གས་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད་སྟབས་ཁྲག་ཤེད་གོང་གསལ་  
ཀྱི་ཚད་ལས་ཕན་བུ་མཐོ་བ་ཡོད་རུང་རྒྱན་གཏན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟོལ་ཡང་ཡོད།

■ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྤྱིར་ཚད་༡༠༠ ལས་ཉུང་བ་དང་། འོག་མའི་ཚད་དེ་༤༠ ལས་ཉུང་  
བ་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་དམའ་དྲགས་པ་འཕམ་དམན་པའི་སྒྲིན་གྱིས་ལུས་སེམས་ཉོབ་པ་དང་། དོན་  
མེད་ཐང་ཆད་པ། ཉིན་མཚན་མེད་པར་གཉིད་ཆེ་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། སྐབས་རེ་ནག་  
ཐོམ་ཐོམ་བྱེད་པ་སོགས་བྱེད་པ་དེ་ནི་རང་རེའི་སྒྲན་ལུགས་ལྟར་བྱས་ན་བད་རྒྱུད་མགོ་འཁོར་  
ཡིན་པར་འདོད་པས་མགོ་ཡུ་འཁོར་ཏེ་རིལ་ཡང་རུས་ཐང་དང་། འོ་མ་དོན་མོ། ཆང་དང་  
ཅུམ་པ་བསྐྱེས་པའི་སྒྲིན་མ་འབྱུང་བ། རྒྱུད་བདུག་བདུགས་པ། ཏོར་གྱི་མེ་བཅས་སྒྲོ་བཞི་བཞུམ་  
པ། ལུས་བྱུག་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱིས་འཕྲལ་དུ་བཅོས་བྱུབ་པས་གྲིབ་སྒྲིན་ལ་སོགས་པའི་ཉིན་  
ཆ་བས་གང་ཡང་མེད།

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བས་ནད་ཆ་བས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ་ཇ་དྲག་ཆགས་པའི་ནད་ཉགས་ནི།

■ མགོ་གཟེར་དྲག་པོ་རྒྱག་པ་དང་།

■ མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།

■ མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ་འཕམ་མི་གསལ་བ་དང་། མིག་སྤྱིན་དམར་པོ་ཆགས་པ།

■ གཉིད་ཡེར་བ་སྟེ་གཉིད་མི་ཁྲག་པ།

■ དཔུགས་བསགས་པ་འཕམ་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ།

■ བྱང་དང་རི་རྩོད་ལ་ཁྲག་གཟེར་དྲག་པོ་རྒྱག་པ། (སྤྱིང་ཅུ་འགག་ནས་སྤྱིང་གཟེར།)

■ བྱང་བསྐྱམ་པ་དང་གཡོན་དུ་རྒྱུང་གིས་གཟེར་བ་དང་འཆངས་ཕུལ་བྱེད་པ།

■ ཞེ་མེར་ཡངས་པ་དང་སྐབས་རེ་རྒྱགས་པ་ཤོར་བ།

■ ནང་དུ་གཏོང་ཆེ་ཡང་ཕྱིར་རུལ་ནག་རྒྱག་པ་དང་རུལ་གྲང་ཆགས་པ།

■ སྐབས་རེ་ཡུད་ཙམ་རིང་ནག་ཐོམ་ཐོམ་བྱེད་པ་འམ་ཡང་དན་མེད་དུ་རིལ་འགོ་བ།

■ རྒྱག་ཅུ་འམ་མཐིང་ཅུ་རེངས་འགོ་བ།

■ ཀྱང་ལག་གཞིགས་གཅིག་དང་མཐུབ་ཅེ་སྤྱིར་བ།

■ དོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་ཡངས་པ་དང་། སེམས་མི་སྦྱིད་པ།

■ རྒྱུང་གས་ཆེ་སྐབས་སྤོད་དུ་འཆངས་ཕུལ་ཆེ་བ།

■ རོམ་ཀྱང་ནད་པ་རེ་བྱང་ལ་ནད་ཉགས་མངོན་ཚུལ་གང་ཡང་མེད་རུང་ཁྲག་མེད་གིན་  
དུ་མཐོ་བས་ཉིན་གཅིག་སྤྱི་བྱུང་དུ་རིལ་ནས་གྱིབ་སྦྱོན་ཐོག་པ་འང་རེ་མང་ཡོང་བཞིན་འདུག་ན་  
རྒྱན་གཏན་ནས་སྐབས་རེ་ཁྲག་མེད་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཏག་དཔུང་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས།  
བརྒྱད་པ། བཅོས་ཐབས། རྒྱད་དུ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། སྦྱི་  
ལ་སྦྱན་དཔུང་བས་སྦྱོད་ནམ་པ་བཞི། བྱེ་བྲག་ཁྲག་རྒྱུང་གཉིས་པོ་གས་ཆེ་རྒྱུང་། ཞེས་  
ཁྲག་རྒྱུང་གི་ནད་ཆ་བས་ཆེ་རྒྱུང་གི་རིམ་པ་དང་། ཁྲག་རྒྱུང་གཉིས་པོ་གས་ཆེ་རྒྱུང་ལ་གཞིགས་  
པའི་སྦྱི་ནས་བཅོས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

ཀ ཁྲག་གས་ཆེ་པའི་སྤོད་འཆངས་ཀྱི་སྦྱོན་བན་གཏོང་པའི་སྐབས་དང་ནད་རིམ་པ་དང་  
པའི་སྐབས་སུ་ཁ་བས་སུ་ག་རིགས་སྦྱི་དང་རྒྱག་པར་དུ་ལྷག་ག་དང་། གཡག་ག། ཉ་ག། ཁྲག་  
རྒྱུ་མ། གཞིལ་ཅན་གྱི་རིགས། མར་སྤྱིང་། རྒྱུ་མ་སོགས་རོ་ཆ་རྒྱུར་དང་འོད་བརྒྱུད་ཐུན་  
པའི་ཁ་བས་ཀྱི་རིགས་སྤང་དགོས།

■ དེ་བཞིན་ཁྲག་སྦྱིད་པར་བྱེད་པའི་སྦྱོ་ཆལ་གྱི་རིགས་བླ་པོ་དང་། པད་ཆལ། པ་ལག།

བཅོང་སྒྲིག་ཏུ་བྱ་སྤང་པ་ལས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

■ རྒྱ་སྒྲིལ་དང་། རྒྱ་ལ་གང་། སྤུང་ཇའི་རིགས་དང་གིང་ཏོག་གི་ཁྲ་བ་མ་གཏོགས་  
ཆང་དང་། ཨ་རག་སྤེལ་ཡར། བོད་ཇ། ཀོ་མི། མངར་ཇ་གར་པོ། འཕྱི་ཐང་། ཆལ་གྱི་  
ཐང་ཏུ་བྱ་སྤེལ་ཆའི་རིགས་ནད་གཞི་ཇ་དྲག་སྐབས་ངེས་པར་དུ་སྤང་པ་དང་ཇ་དྲག་མིན་སྐབས་  
ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

■ རྒྱ་གཏན་གྱི་ཟས་སྒྲིམ་ནང་ཚུ་ཤུགས་ཆུང་དུ་ངེས་པར་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།  
ཚུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་བཞེས་ཏོག་གི་རིགས་ཀྱང་སྤང་དགོས།

■ ཁྲག་ཤས་ཆེ་བའི་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བྱུང་མ་ཐག་སྤུང་ཤུགས་ཆེན་པོའི་སྤེལ་  
བ་མང་བ་དང་། ཁོང་ཁྱོད་གཤེད་། ང་རྒྱལ། ཞེ་སྤང་སོགས་ལུས་སེམས་འབྲུགས་པའི་སྤེལ་  
གསུམ་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་དག་འཛེམས་དགོས། འཆོ་ཆེས་པ་ཉམས་དམད་སྤུང་བར་བྱ་བ་ཞེས་  
ཁ་ཟས་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། དུས་མིན་ཅིག་ཟས་ཀྱི་རིགས་ཟ་མཆམས་བཞག་པ་མ་ཟད་  
མེད་དེ་ཉི་མ་ཆ་པོར་འགྲོ་སྤྲོད་དང་ཤུགས་ལས་དྲག་པོའི་རིགས་བྱེད་མི་རུང་། ལོ་ན་༡༩ ནས་  
༤༠ བར་གྱི་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་གི་ཁྲག་དེ་ནད་པ་ཇ་དྲག་གི་རིགས་ལ་སྤྱིན་པ་གཏང་བྱུང་ན་  
ཆོ་འདྲིར་རང་གི་ལུས་ཁམས་བདེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་མ་ཟད་ཆོ་ཕྱི་མར་ཡང་གཞན་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་པའི་  
ཕན་ཡོན་ཡོད་པས་སེམས་སྦྱོང་བཟང་པོའི་ངང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྲག་གི་སྤྱིན་པ་གཏང་བྱུང་ན་  
དགེ་མཆོན་དུ་མ་ཁུན་ཡོད་པ་བརྗོད་མེད་རེད།

■ ཉིན་ལྟར་སྤང་དགོང་གནམ་གཤིས་བསིལ་བའི་དུས་སུ་ལུས་ཀྱི་ཆེལ་བཞུ་ཐབས་དང་།  
ཇིང་ཆད་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་སུ་ལུས་རྩལ་དང་། ལུས་ཀྱི་རྩོལ་བཅག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་  
པ་ལས་ཁ་ཟས་བཅུད་ཅན་དང་ཞག་ཆེལ་ཅན་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་ལུས་དལ་བར་བསྤྲད་པ་དང་།  
ཁ་ཟས་ཟོས་མ་ཐག་གཉིད་ཉལ་བ་དང་སྤྲོད་སྤྲོད་སོགས་བྱས་ན་ལུས་ཀྱི་གཆེལ་འཕེལ་ནས་  
ཕག་པ་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་ལས་ནམ་ཡང་ཐར་ཐབས་དཀའ་བ་མ་ཟད་

ཁྲག་ནང་ཞག་ཆོལ་རྒྱས་ནས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ཀྱིན་སྤྱང་ཁྲག་རྒྱ་པ་ངན་པ་དང་སྤྱང་གཟེར་  
གྱི་ནད་དུ་འགྱུར་ཅིན་ཡོད།

■ ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་ཁྲག་རྒྱུད་སྟོད་འཛངས་གྱི་ནད་རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་གོང་  
གསལ་ཟས་སྟོད་འཛེམ་བུའི་ཁར་ཁྲག་གེད་འཛོམས་སྒྲན། འབྲས་གསུམ་སྟེང་མ་རྒྱ་དང་མིང་  
ཅན་སེར་པོ་ཀོ་བྱི་ལ་བསྐྱན་པའི་ཐང་དང་། ཅན་དན་བཅོ་བརྒྱད། ཁྲག་ཚད་བརྒྱ་ཐང་། ཁྲག་  
འབྲགས་ཀྱན་སེལ། ཁྲག་སྒྲན་བརྒྱ་གཅིག་ འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད་ཉུ་བུ། ཁྲག་ནང་གི་ཞག་  
ཆོལ་ལྷ་བར་བྱེད་པའམ་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བྱེད་སྒྲན་རྒྱ་རུའི་ཆིག་ཐང་། རྒྱ་རུ་ཉེར་ལ། ག་  
ལོ་སྒྲན་མར། ཁྲག་འབྲགས་ཀྱན་སེལ། ཟ་མེད་ཉེར་ལ། རྒྱ་ཉིག་ཉེར་ལ། རྩོ་སྒྲོར་ཉམས་  
ཞིབ་རྩེ་ཆན་ནས་གསར་བཟོས་ཁྲག་གེད་གྱི་སྒྲན་ང། གཞན་ཡང་ཟ་གཉན་གྱི་ནད་གང་ལྟ་  
ཡང་དེའི་སྒྲན་ཆབས་ཅིག་དུ་གཏོང་དགོས།

■ ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཛངས་གྱི་ནད་རིམ་པ་གསུམ་པའམ་དེ་ལས་བཅལ་ན་ནད་  
ཆབས་ཆེ་བས་ཟས་སྟོད་གྱི་འཛེམ་བུའི་སྟེང་སྒྲན་དང་དབྱེད་གྱི་སྒྲོནས་བཅོས་ཐབས་བྱེད་དགོས།  
དེ་ཡང་གོང་གསལ་སྒྲན་དེ་དག་གི་ཐུན་ཆད་ཅུང་ཆེ་རུ་དང་། དུས་མང་དུ་གཏོང་བ། ཨར་  
ནག་ལེ་མི། རྩ་ཉི། རྩ་སྒྱ། རྩ་མ་ཚ། ཨ་རུར། རྩ་མ། འོལ་མོ་སེ། ཐར་རྒྱ། དུར་བྱེད།  
མོག་གིང་པ་ཆ་སྟོམས་སྟེང་དར་མའི་གྱི་སྤྱང་མ་འབྱོར་ན་སྤྱང་ཞོ་ག་ཐུན་ལོག་བཅས་གྱི་སྒྲན་  
སྒྲོར་དང་དེའི་ཁར་ནད་པར་ཆ་བ་ཡོད་མེད་བཟག་དབྱེད་གྱིས་ཆ་བ་ཡོད་ཆེ་ཐོག་མར་ཐུག་ང་  
གི་ཟེགས་རྒྱ་གཏོར་བ་སོགས་གྱིས་ཁྲག་ཚད་འངགས་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དང་ཆབས་ཅིག་རིན་ཆེན་  
བྱུར་དམར་༡༥ རྒྱ་སྟོལ་གང་གིས་ལུལ་ཏེ་བཏང་དགོས་པ་དང་། མ་ཟད་ངོ་བུ་གི་གནས་  
རྒྱལ་ཡོད་ཆེ་ཁྲག་རྒྱུད་འབྲགས་ཀྱིན་འགྲལ་བསྟོད་རིགས་མ་བྱས་པར་ས་གཅིག་དུ་རང་གནས་  
ཐོག་ཁྲག་རྒྱུད་དུད་པ་བདུགས་པ་དང་། དབྲགས་གཏོང་དཀའ་བ་དང་ཟུག་གཟེར་ཆེན་ཟངས་  
བུམ་རྒྱག་པ། ཁྲག་གཏར་བ་སོགས་བྱེད་དགོས། ཕྱི་རྩིས་སུ་ཁྲག་གས་ཅན་ལ་དབྱེ་ཐང་



ཉིན་གསུམ་བཏང་ཆེས་དྲུག་འགོ་གཏར་ན་ལེགས།

■ རྒྱང་གསུམ་ཆེ་བའི་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་སྟོན་བཅའི་སྐབས་སམ་ནད་རིམ་པ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཟས་སུ་ཕག་ག་དང་། ར་ག་སོགས་རྩས་པ་བསེལ་ལ་ཡང་བ་དང་རྩབ་བའི་རིགས་དང་། ཆེལ་ཅན་གྱི་ག་རིགས་རྣམས་སྤང་བའམ་སྤུན་བྱ་བྱུང་དུ་གཏོང་དགོས།

■ བོད་ཇ་དང་། ཁོ་ཕུ། མངར་ཇ་གར་པོ་སོགས་རྒྱང་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་སྟོན་རིགས་སྤང་དགོས།

■ བརྒྱད་མེད་པའི་ཁ་ཟས་ཡུན་དུ་བསྟེན་པ་དང་། གཉིད་ཆག་པ། གྲང་ངར་ལྡན་པའི་རྒྱང་བསེར་བྱ་ཡོད་ས། རྒྱ་བརྩོད་རྒྱན་རིང་བྱས་པ། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཆོག་གམ་གཏམ་མི་སྟན་པ། བྱ་ངན་དང་སྤྱག་བསྐལ། སེམས་ལས་ཆེས་པ། རོལ་མོ་དང་རྩ་རྒྱུད་གི་རྒྱ་དག་པོ་སོགས་རྒྱང་སྟོང་རྒྱུན་གྱི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་རྣམས་འཛེམས་དགོས།

■ རྒྱང་གསུམ་ཆེ་བའི་སྟོད་འཆངས་རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་གོང་གསལ་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་འཛེམས་བྱའི་ཐོག་སྟན་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་དང་། ཨ་གར་བཙུ་ལ། ཀོ་བྱི་ལྡ་ཐང་། ཀོ་བྱི་བརྩ་གསུམ། རོ་རྩེ་རབ་འཛེམས། འག་རྒྱུད་རྩ་འབེལ། ཨ་གར་བརྩ་བདུན། བྱང་ཆོས་སོ་བདུན། ཨ་གར་ཉི་ཤུ། འབྲོང་རྩེ་ཨ་ར་བརྒྱད། ཨ་གར་སོ་ལྡ་སོགས་ཆང་འཇམ་པོས་གཏོང་དགོས།

■ རྒྱང་གསུམ་ཆེ་བའི་འག་རྒྱང་སྟོད་འཆངས་རིམ་པ་གསུམ་པར་སླེབས་སྐབས་གོང་གསལ་ཟས་སྟོད་ཁར་སྟན་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། ཇ་དག་སྐབས་ཨ་གར་༥ དང་རིན་ཆེན་རརྩ་བསམ་འཕེལ་ཆང་གིས་དབུལ་ལ་བཏང་བ་དང་། གཟེར་སར་ཟངས་བུམ་རྒྱག་པ། རྒྱང་བདུག་བདུགས་པ། རྒྱང་གསང་རྣམས་དང་སྤྱི་གཙུག་མཐིལ་བཞི་བཅས་ལ་ཏོར་གྱི་མེ་བཙའ་རྒྱག་པ་དང་རྩོད་པའི་གནས་སུ་རང་གི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་སྤྲོ་སྤང་བཏང་བ་དང་སྟན་པའི་ཆོག་གིས་ནད་པའི་སྟོ་བྱིད་བྱ་བ་བཙས་ཀྱི་སྟོན་ས་བཙས་དགོས།

■ རྗེས་པཅས་སུ་མགོ་བོའི་སྤྱི་གཙུག་དང་། རྟུང་སྒོ་བཞི། རྟུང་གསང་ཆོགས་པ་དང་  
པོ་དང་། དུག་པ། བདུན་པ། བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆམས་བཅས་ལ་མེ་བཙའ་བཞག་  
པའི་སྒོ་ནས་བཙས་དགོས་སོ།།

དགུ་པ། རོ་སྒྲང་དགོས་པ། བེན་རྩ་མཐོ་བའི་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་ཁར་ཟ་གཉན་གྱི་ནད་  
ཆབས་ཆེ་བས་དབང་པོ་དོན་སྒྲོན་གཉན་པའི་གནས་ལ་གཞོན་ཆབས་བྱུང་བ་དཔེར་ན། དབང་  
ཅ་ཤོར་ནས་གྱིབ་སྒྲོན་བྱུང་བ་དང་། སྤྱིང་གཟེར་དྲག་པོ་རྒྱག་པ། སྒོ་བར་ཚུ་བསགས་པ།  
མཁལ་སྒྲོན་གྱི་གཅིན་མི་འབབ་པ། བྱི་ནད་དུ་ཁྲག་ཤོར་ཆབས་ཆེ་བྱུང་བ་སོགས་བྱུང་ཆེ་སྒོ་  
བྱར་དུ་ང་དྲག་ངར་སྒྲན་ཁང་ཆེ་སར་སྐྱར་སྒྲོབ་སྒྲན་བཙས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་འཛོམས་སར་ང་  
དྲག་གི་སྒྲན་བཙས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་མུར་འཛོག་མི་རུང་།

བཅུ་པ། རྒྱུན་འགོག

■ རང་ཉིད་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་མེད་བཟག་དབྱེད་ཡང་ཡང་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ཁྲག་ཤེད་  
ཡོད་པ་ཤེས་དོགས་བྱུང་འཕྲལ་ཟས་དང་སྒྲོན་ལམ་མི་མཐུན་པ་ནམས་ངེས་པར་དུ་འགྱུར་བ་  
གཏང་རྒྱ།

■ རྒྱུན་གཏན་ནས་ལུས་པོར་རྩྱལ་བཅག་གིས་རྒྱུད་ཆད་བཅལ་བ་ནམས་རྒྱུད་དུ་གཏོང་རྒྱ།

■ རྣམ་ཀུན་ཆང་རག་དང་། ཐ་མ། སྒྲ་ཐ་སོགས་ལ་གོམས་ཡོད་ན་དེ་དག་ལ་དོགས་  
ཐོན་གྱིས་རྩུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འཕག་གཏན་ནས་སྤང་བྱུང་ན་གང་ལེགས།

■ དེའི་ནང་ནས་རྒྱུན་འགོག་གི་རྣམས་པ་ཐོན་ཤོས་ནི་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་པ་རང་ཉིད་ནས་  
སྒྲན་པའི་ངག་ལ་ཡོད་ཆེས་ཀྱིས་ཉན་འཛོག་དང་བརྩི་འཛོག་བྱས་ཏེ་ཟས་སྒྲོན་ལ་དོ་སྒྲུང་དང་  
འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱ། དེ་བཞིན་སྒྲན་བཙས་དུས་ཐོག་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ཆགས་རྒྱུད་བྱེད་  
རྒྱུ་དེ་རེད།

■ ལྷག་པར་དུ་རྒྱུན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ནད་གཞི་འདིས་ཟེན་པའི་ནད་པ་དང་། སྤྱིར་

བཏང་རང་གཞན་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིས་ཚང་དང་། གྲོགས་པོ་ཉི་འབྲེལ། བྱིས་མཆོས་  
 གྲོང་པ། ལས་ཁུངས། ཚོང་འབྲེལ་བྱེད་ས་སོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་ལས་ཀའི་དོན་དང་། ལྷ་  
 རོར་ཡོངས་སྤྱོད། རང་མི་བྱ་ཕུག་གཡོག་འཁོར་བཅས་ཀྱི་རང་གཞན་གྱི་དོན་དུ་ཕན་ཚུན་དོན་  
 མཛོགས་པ་ལམ་གསལ་བཤད་མ་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོར་མ་རྒྱུད་པའི་  
 རྟོག་སྒྲེང་བྱུང་ནས་སེམས་སྤྱུག་བྱུང་བ། ང་རྒྱལ་ཁོང་ཁྱོད་བྱུང་བ། སེམས་འབྲལ་དང་སྒོ་  
 བྱར་དུ་དངངས་འཆབ་བྱུང་བ་སོགས་ནི་ནད་འདྲིའི་སྒོ་བྱར་གྱི་རྒྱུ་ཚབས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་  
 དེ་སྐབས་སྒྲི་སེམས་ཆོས་ཕྱོགས་སུ་བསྟམས་ནས་ཉོན་མོངས་དུག་ཡུའི་གཉེན་པོ་བྱམས་དང་སྟིང་  
 རི་གཙོ་པོར་སྒྲིམ་པའི་སྒྲི་ནས་བཟོད་བསྟན་དང་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་ཤེས་པ་བྱ་བཅས་ལ་  
 སྒོ་སྒྲོང་དགོས་པ་གལ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མཐོང་ངོ་།

བརྩ་གཅིག་པ། ཁྲག་ཤེད་ནད་ལ་སྟོན་འགོག་དང་སྟོན་བཅོས་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བྱས་  
 པའི་ཕན་ཡོན་ནི།

■ ཁྲག་ཤེད་ནད་ལ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟོན་  
 འགོག་དང་སྟོན་བཅོས་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བྱས་འབྲས་མི་ལོ་བརྩའི་ནད་ནད་གཞི་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དབང་  
 པོ་དང་དོན་སྟོང་གི་སྟོན་གྱིས་འཆི་ཆད་བརྒྱ་ཆ་བརྩས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ།

■ མ་ཟད་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྟོན་བཅོས་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བྱས་ན་གྲིབ་སྟོན་གྱི་ནད་བརྒྱ་ཆ་༩༠ ཙམ་  
 སྟོན་འགོག་ཐུབ་པ་དང་། སྟིང་གཟེར་གྱི་ནད་དང་སྟིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་འཆི་བའི་ནད་  
 པའི་ཆད་བརྒྱ་ཆ་༡༥ ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།

■ དེ་བཞིན་གཞན་དབང་སྒྲ་གཉན་གྱི་ནད་སྟིང་དང་། མཁལ་མ། མིག་ཁྲད་པ་  
 སོགས་ལ་གནོད་འཚའི་སྟོན་འགོག་དང་ཉོན་ཚབས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཐུབ།  
 བརྩ་གཉིས་པ། སྤང་མོལ།

■ ཡ་འི་མཐོ་སྒྲིབ་ཅིག་དུ་སྟིང་ནད་བཅོས་པའི་ཆོགས་པ་ཞིག་གིས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་

པ་ལ་ཁ་ཟས་ཀྱི་འགྱུར་པའི་ཐོག་ནས་ནད་པ་གངས་༣༥༠ རྩི་ཚན་གསུམ་དུ་དབྱེ་ནས་རྩི་ཚན་  
 དང་པོ་ཨ་འི་ཡུལ་སྤྱིལ་གྱི་ཁ་ཟས། (ཞག་ཆེལ་ཅན) རྩི་ཚན་གཉིས་པ་ཤིང་དོག་དང་རྩི་ཚལ་  
 འཛོམས་པའི་ཟས་སྟེ། རྩི་ཚན་གསུམ་པར་ཤིང་འབྲས་དང་རྩི་ཚལ་ཁར་སྦྱུམ་ཞག་མེད་པའི་  
 དཀར་ཆུ་དང་འབྲུ་རིགས་མཉམ་སྦྲེལ་བྱས་པའི་ཁ་ཟས་བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་འབྲས་ཇི་བཟང་ཟླ་  
 གསུམ་རིང་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟླ་བྱས་པར་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁ་ཟས་མཉམ་སྦྲེལ་བྱས་པའི་  
 ནད་པ་ནམས་ཀྱི་ཁྲག་ཤེད་མངོན་གསལ་དོད་པོར་དམའ་རུ་སྦྱིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་འདུག་  
 པ་དེས་ནི་རང་ལུགས་ལས་ཁྲག་ཤེད་ཆེ་བའི་སྟོང་འཆངས་ལ་ཆེལ་ཅན་གྱི་ག་རིགས་དང་སྦྱུམ་  
 ཞག་ཅན་གྱི་ཁ་ཟས་འཛོམས་བྱ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་དང་དོན་དངོས་ཐོག་གཅིག་མཐུན་བྱུང་བ་རེད།

■ ཡང་སེམས་ཀྱི་གཞིན་ཕྱགས་རྒྱུང་དུ་གཏོང་བའི་སྟོན་ནས་ཨ་འི་མི་རིགས་ནག་པོ་  
 ནན་གསུམ་ཁག་གཅིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟླ་བྲལ་ལས་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་རྩི་ཚན་དང་པོར་  
 སྤྱི་གཟུགས་ཁམས་སྟོང་སྟོང་ངལ་གསོ་དང་། རྩི་ཚན་གཉིས་པར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤུལ་བྱུང་  
 སྟོན་སྦྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཇི་བཟང་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟླ་བྲལ་གསུམ་རི་  
 བྱེད་སྐབས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་སྦྱབ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ནད་པ་ནམས་ཀྱི་ཁྲག་ཤེད་མངོན་  
 གསལ་དོད་པོས་རྒྱུང་དུ་སྦྱིན་པ་གསལ་བ་དེས་ནི་རྒྱུང་ཤེད་ཆེ་བའི་ཁྲག་རྒྱུང་སྟོང་འཆངས་ལ་  
 ཁ་ཟས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཅམ་མིན་པར་སེམས་ཀྱི་ལྟ་སྟོང་དམ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་གཉིན་  
 པོ་བརྟེན་ཐབས་སམ་བསམ་སྟོ་གཏོང་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་ར་འཕྲོད་གསལ་  
 པོ་བྱུང་བ་རེད།

■ ཁྲག་རྒྱུང་སྟོང་འཆངས་ཀྱི་ལེའུར། ལྷ་ཁྱེན་མང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་རྒྱུང་  
 གཉིས་པོ་འཕེལ་བ་དང་འབྲུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་དང་། ཟས་སྟོང་སྟོན་  
 དཔུང་སྟོར་གསལ་བར་སྟོན་ཡོད་ཀྱང་ཁྲག་རྒྱུང་གཉིས་པོ་དམན་དཀགས་པའམ་ཟད་པའི་སྟོར་  
 མི་གསལ་བཅི་སྟངས་སྟུམ་ན་དེ་ནི་ཕྱགས་ལས་རྟོགས་པར་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་ཡིན་པར་སྟུམ། དཔེར་

ན་རྒྱུད་དུ། རྒྱུད་ཟད་ཚེ་ལ་རྒྱུད་སྒྲི་ཉམས་ལུས་མི་བདེ། །དེ་ན་པ་མི་གསལ་བད་ཀ་ན་འཕེལ་  
 ཉགས་བྱུང་། །ཞེས་དང་། །ཐག་ཟད་འོད་མདོག་ཉམས་པས་གང་དང་ནག །ཅེས་གསུངས་  
 པའི་ནད་ཉགས་ནམས་ཐག་ཤེད་དམའ་དྲགས་པའི་ནད་པ་ནམས་ལ་མདོན་སུམ་དུ་འབྱུང་བཞིན་  
 པ་དང་། དེའི་བཙོས་ཐབས་ནི་ཐག་ཤེད་མཐོ་དྲགས་པའི་སྐབས་སུ་འཛེམས་བྱ་བྱེད་རྒྱུའི་ཁ་  
 ཟས་ནམས་བསྟེན་པ། སྒྲན་ཡང་མེ་འབྲུ་ལྔ་པ་དང་། ཀུན་བདེ། ཟླ་ཤེལ་བདུད་ཅི་མ། གུར་  
 གུམ་བརྒྱ་གསུམ་སོགས་ཤི་བའི་མེ་འོད་གསོ་ཐབས་དང་མཆེན་པ་གསོ་བཙོས་གཙོ་བོ་བྱས་ཐོག་  
 གསེར་ཉིག་དང་། གསེར་མདོག་ལྔ་པ། ཉིག་ཉ་ཉེར་ལྔ། རིལ་པད། བདུད་ཅི་རིལ་དཀར་  
 སོགས་ཉིན་ཤས་རིང་བཏང་ན་ཤིན་དུ་ཕན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་ལ་སྒྲན་  
 རྒྱུན་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བའི་ཉམས་མྱོང་ཡིན། གཞན་ཡང་ནད་པ་ཕལ་མོ་ཆེར་རྒྱུང་ཤས་དང་  
 ཐག་ཤས་གཉིས་ཀ་གཅིག་ཅེར་དུ་འཕེལ་ན་སྒྲན་ཡང་དེ་ལ་གཞིགས་པའི་སྒྲོ་ནས་གང་དགོས་  
 པ་ནི་སྒྲོས་མེད་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་རོ།།

■ ལར་ནས་རྒྱུང་ཤས་ཆེ་བའི་ཐག་རྒྱུད་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་ནད་ཇ་དྲག་བྱུང་སྐབས་རང་  
 ལུགས་རྒྱུད་གི་བཙོས་ཐབས་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཙོས་པས་ཕན་འབྲས་ངོ་སོ་ཐོན་ངེས་བཞིན་  
 པ་ཡོང་ལུས་ཀྱང་། ཐག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཆངས་སམ་ཐག་ཆད་ཤིན་དུ་མཐོ་བའི་གནས་  
 སྐབས་སུ་ཐོག་མར་ཐག་ཤེད་ཀྱི་དབལ་གཙོག་ཐབས་སུ་རྒྱ་སྒྲན་བསྟེན་པ་དང་རིམ་པས་རྒྱ་  
 བོད་སྒྲན་ཟུང་འབྲེལ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ནད་ཤུགས་ཟད་པའམ་ཉིན་ཆབས་ལས་གྲོལ་ན་པོད་  
 སྒྲན་རྒྱུང་པ་བསྟེན་ནས་བཙོས་པ་བཙས་ཀྱིས་ཕན་རྒྱབས་ཅི་ཆེ་ཡོང་བཞིན་འདུག་པ་ནི་གུས་  
 མོས་ལོ་མང་ནད་བཙོས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཞུས་པས་རྒྱ་མ་ཡོང་གོང་ནས་རགས་དང་། རྒྱན་མ་  
 ཡོང་གོང་ནས་བསྒྲིག་པ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་སྒྲོ་བྱུར་ཇ་དྲག་གི་རྒྱན་ངན་བསྒྲིག་ཐབས་ལ་མནོ་  
 བསམ་བཞེས་རྒྱ་གལ་གནད་ཤིན་དུ་ཆེའོ།།

སྒྲར་སྒྲས་པ། རང་ཉིད་སྟེ་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲོ་གྲོས་ཤིན་དུ་དམན་པའི་ཁར་བྱེ་ནད་གི་རིག་གནས་

༡། རྒྱུད་པའི།

३। अष्टोत्तपचैर्लुक्।

༣། མཚ་ངག་རྩོན་ཐབས།

༧། མཚན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྟེན།

༥། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཀྱན་འདུས།

༦། གསེ་རིག་ཀུན་འདུས་སྐྱེ་ངས་གསར་པ།

པ། འཇམ་གྲིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་

ཟུང་འབྲེལ་ཚོགས་ཆེན་ཐངས་བདུན་པའི་བྲག་ཤོད་ཀྱི་ལམ་

ཏཱ་ལྷ་ཡིག་ཆ།

ཕྱི་མ་པ་པོའི་མཆན།

གཡུ་ཐྱོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ།

ཕྱི་ཕྱིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོ།

ཕྱེ་ཕྱིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོ།

ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དེ་རྒྱུ།

ཐུབ་བསྟན་ཆེ་འིང་སྐུ་ལ།

བསམ་གཏན།

ད་ཚེ་གས།

## 8. The Marck Manual 12th Edition

David N Holvey &amp; group

9. A randomized controlled trial of stress reduc-

tion for hypertension in older African Americans. Robert H. Schneider &amp; group

## 10. Effect of dietary patterns on ambulatory

blood pressure results from the dietary

## approaches to stop hypertension trial

Thomas J. Moore & research

group

# འབྲས་ནད་སྐྱོར་གྱི་ཉམས་མྱོང་རགས་བསྟུམ།

སྐྱེ་པ་ཆེ་རིང་མཐར་ཕྱིན།

དང་པོ། འབྲས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ། འགྲོ་བ་མིའི་རྩ་ཆེའི་ལུས་སྟེག་འཇིག་པར་བྱེད་པའི་ཆ་བས་  
ཆེའི་ནད་རིགས་འབྲས་ནད་ཅེས་པ། གཙོ་བོ་ལུས་བྱངས་དྲངས་མ་ཁྲག་གི་ཆེལ་རུས་རྒྱང་  
ལྷན་པ་དང་། རོན་ཆུ་སྟོད་དྲག་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་ཆ་གས་གང་རུང་ཞིག་དུ་དགོས་  
མེད་གཞོད་ཆ་བས་ཅན་གྱི་ཕྱ་ཡུང་ཆོད་མེད་སྟེ་འཕེལ་དང་བྱབ་བཅལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། རིམ་པས་  
རོན་སྟོད་དང་མཐར་ལུས་དང་སྟེག་ཀྱང་འཇིག་པར་བྱེད་པའོ། རྟེ་ཡང་མན་ངག་གྱུད་དུ།  
མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟེགས་མ་བྱེད་པའི། སྟེགས་མ་དྲངས་མའི་རྩ་མིག་ཤོར་བ་ཡིས།  
མདངས་བསྐྱར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་མ་སྟོན་ཏེ། ཡུན་རིང་མཆིན་གནས་དྲངས་མ་མ་  
ཞུ་ཡིན། རྟིངས་ནས་དྲངས་མ་འདྲིལ་ཟགས་བྱེར་འབྱེངས་བཞི། འདྲིལ་བས་སྐྱན་ནམས་  
སྟེད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ཟགས་པས་སྐྱ་ཐབ་དམ་ཆུ་སྟེད་པར་བྱེད། བྱེར་བས་དྲག་མཛེ་མེ་  
དབལ་འོར་དུ་རྒྱུད་། འབྲས་དང་སུར་ཡ་དེག་དང་གུམ་བུ་དང་། མིག་སེར་རྩ་སྐྱན་རྒྱང་  
བམ་དུ་མར་འགྱུར། ཞེས་འབྲས་དང་སྐྱན་སོགས་ཇ་དྲག་གི་གཙོང་ནད་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་  
རྒྱུན་དང་གྱུར་རྒྱུ་ཁ་ཁ་གསལ་དོན་བསྟུས་གསུངས་འདུག་པས། གཞུང་ཆོག་དུམ་བུ་འདི་བཞིན་  
འབྲས་ནད་སྐྱན་བཅོས་དང་སྟོན་འགོག་གི་ཁྲོད་དུ་འང་དགོས་མཁོ་ཆེ་བར་མཐོང་ངོ་།  
གཉིས་པ་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ། རྒྱུ་ནི་ཁོར་ཡུག་དང་ཟས་སྦྱོད་གང་རུང་ཞིག་གཞོད་པའི་  
རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་དབང་གིས་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་རྒྱུ་དྲངས་མ་ཁྲག་གི་ཆེལ་རུས་རྒྱང་ཁུ་  
བ་གང་རུང་ཞིག་གི་ཆ་གས་དང་བྱེད་ལས་ནམ་པར་གྱུར་བ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་ངོ་།  
གསུམ་པ་འབྲས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ། འབྲས་ནད་བབ་ས་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ། དཔེར་ན། མཆིན་

འབྲས། གྲོ་འབྲས། མཆེར་འབྲས། གྲག་འབྲས། གྲང་ཕྱུག། གྲང་འབྲས། གྲོ་འབྲས། ལྷ་  
འབྲས། མངལ་འབྲས། རུས་འབྲས། མེན་འབྲས་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་གསར་ཉིད་  
དུས་ཀྱི་དཔྱེ་བ། ཉན་ཆབས་ཇ་དྲག་ཆེ་ཆུང་གི་དཔྱེ་བ། ལུས་བྱངས་དང་གྲོ་སྒྲོབས་ཆེ་ཆུང་  
གི་དཔྱེ་བ། ཉ་སོ་ཆན་གཞིན་གྱི་དཔྱེ་བ། མ་དང་སྒྲན་དོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་དཔྱེ་བ། སྤེ་ལུགས་  
སྒྲན་བཅོས་གང་དང་གང་བྱས་མེན་སོགས་དཔྱེ་བ་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་རོ།།

བཞི་པ་འབྲས་ནད་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་སྐོར། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་འབྲས་ནད་རིགས་དང་  
དཔྱེ་བ་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་སྒྲན་གྱི་བྲག་པ་འདི་དང་དེས་དྲག་གོ་ཞེས་  
པའོ། ཡང་ན་འབྲས་ནད་སྤྱི་འཛོམས་ཀྱི་སྒྲན་ནི་འདི་འོ་ཞེས་སྒྲན་དམིགས་བསལ་བ་གཅིག་  
མིག་སྒྲན་གྱི་དྲ་རྒྱ་གིན་དུ་དགེ། འོ་ན་ད་བར་སྒྲན་གྱིས་སྒྲན་བཅོས་གང་འདྲ་གྱི་ཡོད་  
དམ་ཞེ་ན། དང་པོ་འབྲས་ནད་ཞུགས་ས་དོན་ལྡོ་སྒྲོད་དྲག་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་གང་ཡིན་  
པ་གསལ་བོ་ངོས་བཟུང་སྟེ། སྒྲན་ཡང་འབྲས་ནད་ཞུགས་སའི་དོན་སྒྲོད་ཀྱི་བྲག་པ་དེ་ལ་ཕན་  
པའི་སྒྲན་རིགས་ཤུགས་ཆེ་བ་བཏང་ཐོག གྲ་གཉན་གྱི་ནད་རིགས་གཞན་པ་ཡོད་མེད། ཉ་  
བྲག་དང་ཆ་བཆེ་ཆུང་། མ་དང་ནག་ཁྲག་ཡོད་མེད། གཉིད་དང་ཟས་ཁམས་བཟང་ངན།  
བྱངས་ཁྲག་དང་ལུས་སྒྲོབས་ཀྱི་ལྡང་ཆད་སོགས་ངོ་ཐོག་གི་དཀའ་ངལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་རིགས་  
སྒྲན་གང་མཁོ་སྐབས་བརྒྱན་གཏོང་བ་དང་། གཞན་ཡང་རིན་ཆེན་རིལ་ཕྱེ་རིགས་དང་། སྒྲན་  
ཅིས་ཁང་གིས་གསར་བཟོ་དང་འབྲས་སྒྲན་དུ་མིང་བཏགས་པའི་སྒྲན་གསར་དོ་བྲབ་དང་སྒྲན་  
བཞིག་དང་གསང་བདག་སོགས་ལ་དམིགས་གསལ་རེ་བ་བརྒྱབ་སྟེ་ནད་བབས་དང་བརྒྱན་ནས་  
གང་འཆོམས་གཏོང་གི་ཡོད།

ལྷ་པ་བས་སྒྲོད་སྐོར། བཟའ་བཏུང་ཏ་ཅང་གང་མོ། ལྷུར་མོ། ཆ་པོ། མ་འཆོས་པ།  
འཆོག་པ། སྒོད་སྒྲ། ཐ་མ་དང་ཨ་རག་ ཀོ་མི། ལྷ་མང་པོ། ཉིད་པ་དང་བཟའ་བཏུང་སྒྲུམ་  
སྒྲིའི་རིགས་སྤངས་ཤིང་། བཟའ་བཏུང་ཆ་གང་སྒྲོམས་པོ་དང་སོས་པ་བརྟེན་དགོས་པ། གཟུགས་



71

མཐུག་བསྐྱེམས། འགྲོ་བ་མིའི་ཆོ་སྲོག་གི་གཤེད་མ་འབྲས་ནད་ལ་བོད་སྐྱོན་གྱིས་པན་གྱི་  
 ཡོད་དམ་ཞེན། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་པན་པའི་ལོ་རྒྱུས་གང་འཚམས་བཤད་རྒྱ་ཡོད་མོད། འོན་  
 གུང་སྐྱོན་དམིགས་བསལ་བ་གང་གིས་པན་སྤངས་པན་ལུགས་རྒྱ་མཚན་བཅས་མིག་སྟོན་ཤེད་  
 དཀའ་བ་དང་གཅིག་གཉིས་ནས་འབྲས་ནད་ཞུགས་སའི་དོན་སྟོད་སོ་སོ་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་  
 སྐྱོན་མི་འདྲ་བ་མི་འདྲ་བ་བཏང་བ་ཡིན་ན། བོད་སྐྱོན་ཚང་མ་འབྲས་ནད་ལ་པན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་  
 པ་ལྟ་བུའི་དོགས་གནས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་བཟོ་སྐྱོན་གནད་  
 བཞིན་པའི་ད་ཡོད་ཀྱི་རིལ་སྐྱོན་རིགས་ཉིས་བརྒྱ་མ་ཟིན་ཅམ་ཡོད་པ་འདི་ཆོ་གཅིག་པོ་ལ་བརྟེན་  
 ནས་བསྟེན་པ་མ་ཡིན་པར། འབྲས་ནད་ལ་སྐྱོན་རིགས་གསུམ་པ་བཟོ་སྐྱོན་གནད་ཚུགས་བཅས་  
 ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་སྒོ་ནས་ཉམས་ཞིབ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་རྒྱུན་རིང་པོ་གནད་བ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་  
 གསེ་རིག་བསྟན་པའི་གཟི་བརྗེད་དང་སྟན་ཀྲགས་གོང་མཐོར་འདེགས་པ་དང་། ཉམ་ཐག་  
 ནད་པ་རྣམས་ལ་འང་པན་པའི་བྱས་རྗེས་སྐབས་ཆེན་ཞིག་འཛོག་བྱུང་སྟེད་པའོ།།

# ཆེ་རིང་ནད་མེད་ལ་གནས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས།

སྒྲན་པ་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།

རང་ཅག་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་སྐྱེ་གནས་འཛིན་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཞེས་གཞི་ལ་དུ་མེད་ཅིང་གདམ་  
བྱ་འདེམས་བྱེད་མེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་སོང་ཡང་བོད་ལུགས་གསེར་རིག་གཞུང་  
ལས་ནད་མི་འབྱུང་བར་བདེ་ཐང་དང་། ཆེ་རིང་དུ་གནས་པའི་ཐབས་ལམ་རྩ་ལ་དུ་བཏོན་ནས་  
གཙོ་བོ་རང་ཡུལ་གངས་རྒྱུད་ས་ཁྱིམ་བབས་དང་། གནམ་གཤིས། ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་གོམས་  
གཤིས་སོགས་ལ་དམིགས་སྤྱད་བཀའ་ནས་རྒྱུན་སྦྱོད་དུ་སྦྱོད་གནས་སྐབས་སྦྱོད་ལམ་ཞེས་མཁོ་  
སྤྱད་ཅིང་གཏིང་ཟབ་པ། འཁྱུར་བདེ་ཞིང་གོ་སྒྲ་བ་བཅས་བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་གྱི་རྣམ་བཞག་ཐོག་  
ནས་རང་ཅག་མེས་པོ་གསེར་རིག་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སྤྱང་སྦྱོབ་ལ་  
ཆེས་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་རྒྱུ་འཛིན་གནང་མཛད་ཡོད་པ་ལེན་ཏེ་ཉིད་གཅིག་པུའི་ཐོག་ནས་  
ཀྱང་གསལ་བར་ཏོགས་ཐུབ། ཁ་གསལ་གྱིས་དེང་དུས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་མི་རྣམས་  
ཀྱི་འཆོ་བའི་སྦྱོད་སྤྱངས་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཡུལ་བབས་གནམ་གཤིས་ཐད་ལ་ཡང་  
འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་པས་བོད་ལུགས་གསེར་རིག་གི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་རིག་པས་དུས་  
རབས་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་སྒྲ་མང་ཞིག་ཡོང་དང་ཡོང་བཞིན་ཡོད།  
བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ་བོད་ལུགས་གསེར་རིག་གི་  
རྣམ་བཞག་ཁྲོད་གནམ་གཤིས་དང་། ཟས་སྦྱོད་ཡུལ་བབས་དང་དད་ཞེན་སོགས་གཙོ་བོ་ལོ་  
ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་སྦྱོན་གྱི་བོད་སྐད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གཞི་རྩ་བྱས་ཏེ་གསུངས་ཡོད་སྐབས།  
སྐབས་ཁ་གསལ་སར་རིགས་མི་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་སྲིད་པ་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་  
ཆོས་ཉིད་ལས་རྒྱུད་གསལ་ལ་པོ་ཐུབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་རིག་པའི་འགྲོ་སྤྱངས་དེ་གཞི་ལ་བཞག་

ནས་དང་དུས་དང་མཐུན་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོ་དང་དུས་ཀྱི་མིའི་འོས་འགན་ཉག་གཅིག་  
ལས་མ་འདས། དེ་མིན་འོས་ཚེད་དང་རྒྱ་མཚན་ར་སྤྱོད་མེད་པའི་བཤད་ཡམས་ཀྱིས་གཏིང་  
ཟབ་པའི་རིག་གཞུང་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་དེ་བཞད་བཤད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་སེམས། ལུས་ལ་ནད་  
མེད་ཅིང་ཆེ་རིང་བར་མི་འདོད་སུ་ཞིག་གྲང་མེད་པས་འོན་ཏེ་མང་པོ་ཞིག་ནས་ནད་མི་འབྱུང་  
བར་སྤོན་འགོག་རྩི་ལྟར་བྱ་དགོས་དང་དེའི་ཐབས་ལམ་ལ་དོ་སྣང་མེད་པའི་པོད་ལུགས་གསེ་  
རིག་གི་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་གནད་འགག་མང་པོ་ཞིག་གཟེབ་དུ་ལུས་ཏེ་  
རིམ་པས་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བ་ཤིན་དུ་མང་བ་སྟེ་ད་ལམ་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ཕྱི་ལ་  
པོར་རང་སྤྱོད་གང་དཔོག་སྤྱིང་བར་འདོད་དེ།

དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་གནས་ལ་བསྐབ་བྱ་ན། །རྒྱུན་སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་གནས་  
སྐབས་སྤྱོད་ལམ་གསུམ། ཞེས་པའི་ཆོག་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ནང་བཤད་པར་  
བྱ་བའི་ནང་དོན་ཆེན་པོ་གསུམ་སྟེ་དང་པོ། དུས་རྒྱུན་ཉིན་རེ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དག་  
དང་། གཉིས་པ། དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་སྟགས་ཆ་གང་གི་ཁམས་དང་བསྐྱན་ནས་སྤྱོད་  
དགོས་པའི་བྱ་བ། གསུམ་པ། དུས་རྒྱུན་དང་དུས་ཆོགས་ལ་སྟོས་མ་དགོས་པར་སྐབས་མཚམས་  
སྤྱོད་དགོས་པའི་བྱ་བ་བཅས་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་རང་ཅག་སྟོག་ལྡན་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་  
ནམ་བཞག་མ་ཆང་བ་མེད་པར་རྩིམ་ཆོག་སྤྱོད་ཡོད། དུས་རྒྱུན་ཉིན་རེ་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་ནང་  
འགྲོ་འདུག་གི་སྤྱོད་ལམ། ནད་ཡོང་བའི་རྒྱུ་དང་དེ་ལ་སྤོན་འགོག་གིས་དགོས་ཕན་རྩི་ཡོད།  
རང་ཅག་མིའི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་བསམ་སྒྲུབ་འབྱུང་སྟོན་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྲས་བུ་གང་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་བ། ཡང་དམ་པ་རྩེ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་  
སྤྱོད་པར་སྤངས་འཛིན་རྩི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་བཅས་ནི་རང་ཅག་མཐོ་སྒྲིང་གི་པོད་མི་ཅམ་མ་  
ཟད་འཇམ་སྤྱིང་སྤྱིང་འགྲོ་སྤྱི་ཡི་འགྲེལ་བསྤྱོད་བྱ་བ་མཐའ་དག་རྒྱུད་ཡོད་པས་དཔེར་ན་འགྲོ་འདུག་  
གི་སྤྱོད་ལམ་དང་རྩིམ་ཆོག་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྱོད་ཡོད་པ་སྟེ། ཐེ་ཆོམ་གྱུ་འམ་མི་བསུན་བཞོན་

པ་དང་། གསོད་ས་ཆུ་ཆེན་མེ་ཡི་ཕུང་པོ་དང་། གད་སྤེང་གིང་ཅེར་དབྱར་དགུན་འཛུགས་  
 འགྲོ་སྤང་། སྤྲོད་ན་ས་བརྟག་འགྲོ་ན་ལམ་བརྟག་ཅིང་། མཚན་མོ་དོན་ཆེན་དབྱུགས་ཐོག་  
 གྲོགས་ཟུན་བྱ། ཞེས་པའི་སྐབས་ཐེ་ཆོས་མམ་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་དང་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་  
 ལ་ཡང་སྒྲིམ་འགེལ་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། མི་དང་འགྲོགས་འདྲེས་མ་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་བཞོལ་  
 སྤྲོད་ལ་དོ་སྣང་དགོས་པ། རྒྱ་རྒྱུ་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ས་ཆར་འགྲོ་བསྐྱོད་སྤང་དགོས་པ།  
 རྒྱུ་ལྡོག་ཅིང་ཆད་མི་ཤེས་པར་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་མེ་ཕུང་ཆེན་པོའི་ཉེ་སར་འགྲོ་བ། དེ་དང་  
 རིགས་འགྲེའི་ས་རྒྱ་དང་རྒྱུང་འཁྱུག་གི་ཉེ་སར་འགྲོ་བ། དབྱར་དུས་ཆར་ཞོད་དང་བརྒྱན་  
 བཤེར་མང་བས་གཡང་ས་དང་བྲག་སྤེང་དུ་འཛུགས་པ། དགུན་དུས་གིང་སྤོང་གི་ཡལ་ག་  
 ལོ་འདབ་པལ་ཆེར་རང་སྐྱམ་འགྲོ་བས་ཅེར་འཛུགས་བྱ་རྒྱུ་མོགས་རང་གི་ཆོད་དཔག་མི་བྱབ་  
 ཅིང་མཐོང་བཞིན་པའི་ཉེན་ཆེན་གནས་སུ་འགྲོ་བསྐྱོད་མི་རུང་བ་བརྟན་ཡོད། མདོར་ན་སྤྲོད་  
 སའི་གནས་དང་འགྲོ་བའི་ལམ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ནས་བསྐྱོད་དགོས་པ་དུས་རབས་སྔ་སྡེ་གང་  
 ལ་ཡང་འོས་གིང་འཆམས་དང་མི་འཆམས་པའི་སྤྲོང་སྤྲོང་མེད་པར་སེམས།

ཡང་མཚན་མོ་ཞེས་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ལས་དོན་དུ་སྔ་དགོང་གང་ལ་ཡང་སྤྱིར་འགྲོ་བྱ་དུས་  
 རྒྱུད་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་དབྱུག་པ་ངེས་པར་འབྱེར་མི་དགོས་ཀྱང་རང་ཉིད་བདེ་འཇགས་  
 ཆེད་དུ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོང་བྱབ། མཚན་མོ་དོན་ཆེན་  
 དབྱུགས་ཐོག་གྲོགས་ཟུན་བྱ་ཞེས་པར་སྤྱིར་འགྲོ་བྱ་དུས་དབྱུག་པ་ཐོགས་དགོས་པ་ལ་མཚན་  
 བཞད་བགད་གི་གནས་ཤིག་མིན་པར་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཆོགས་གི་གནས་སྤངས་ལ་གཞིར་བཞག་  
 ལས་དེ་མིན་དེར་སྐབས་ལག་ཏུ་མཚོན་ཆ་ཐོགས་གིང་རང་ཉིད་སྤང་མི་མཉམ་དུ་འགྲོགས་པ་  
 དེ་ཡང་དོན་དུ་གོང་གསལ་ཡོངས་ཆོག་དོན་བཞིན་རང་ཉིད་བདེ་འཇགས་ཁོ་ན་ཉིད་ལས་མ་འདས།  
 གཞན་ཡང་ནད་ཡོང་རྒྱུ་གཅོ་བྱ་གཉིས་ནི་ཟས་མི་མཐུན་པ་དང་སྤྲོད་ལམ་མི་མཐུན་པ་ལས་  
 ཡོང་བཞིན་ཡོད་པས་དུས་རྟག་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས་དང་རང་གི་རྒྱས་སྤྲོབས་

ལ་དཔགས་པའི་བྱ་བ། འགུལ་སྐྱོད་གང་ཞིག་ལ་ཡང་ཆད་རན་པོ་ཞིག་དགོས་གལ་ལས་འཕེལ་  
 ཟད་འབྱུགས་པའི་གནས་སྤངས་མི་ཡོང་བ་བྱ་དགོས་གིང་། དེང་སྐབས་འབྱུགས་ཆད་དེ་པའི་  
 མོ་ལ་འདིར་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་ལ་ཆད་བཀག་བྱ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ལས་ནད་སྣ་མང་པོ་  
 ཞིག་མི་འདོད་བཞིན་དུ་བྱུང་དང་འབྱུང་གིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་འབྲེལ་བཟོད་གཞན་  
 ཞིག་འཆལ་ནས་དཔེར་ན། ནད་འབྱུགས་གི་མིང་བཏགས་ནས་འབྱུགས་དེ་ཉིད་ནད་གཞི་ཡོང་  
 རྒྱུ་དང་དེ་ཉིད་ཆར་གཅོད་དང་མི་གཅོད་གཅིག་ཕུར་རག་ལུས་པ་ལྟ་བུའི་ངོས་འཛིན་ཙམ་  
 ལས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ནས་བྱུང་གིན་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་མེད་པ་ང་ཚོས་བསམས་གཞིགས་ཏེ་  
 དགོས་པ་ཞིག་ཡང་རྒྱུད་གཞུང་འདི་ཉིད་ལས་ཐ་ན་གཉིད་ལོག་ཚུལ་དང་། ཉལ་པོ་བསྟེན་  
 ཚུལ། བསྐྱུགས་བྱ་ཐབས། ལུས་ཅུལ་སྤངས་སྤངས། ཇི་ལ་ཕྱིས་བྱ་ཐབས། གཞན་  
 ཡང་གཟུགས་པོ་འབྱས་པའི་བྱ་རིམ་ཚུན་ལ་རུང་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཡོད་པའི་  
 ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་པོད་མི་རིགས་དེ་ཉིད་ལུས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱ་བཞག་  
 ཐད་ལྟ་ཚུལ་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གོར་མ་ཆག

ཡང་ལེའུ་དེ་ཉིད་ལས་ལུས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཙམ་མིན་པའི་གང་ཟག་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོ་  
 འབྱེར་སོར་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་བདེ་བར་སྐྱོང་ཐབས་ལ་དེང་སྐབས་འཕོད་པའི་འཛམ་  
 སྐྱིང་ཞི་བདེར་སྤྲོད་པའི་ཆོག་དོན་ཏེ་ཅང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། འཛིག་དེན་མི་  
 ཆོས་སྐྱོད་པ་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། ཁད་དོན་བཅན་པར་བྱ་ཞིང་ཆོག་རྗེས་དོན་གྱི་བསམ་བླ།  
 ངན་ལས་ཆད་ཀྱང་བསྐྱོག་ཅིང་བཟང་ལས་བཤོལ་ཡང་བཅུམས། གཞིག་པ་སྟོན་ལ་བཏང་  
 ཞིང་ཕྱིས་ཀྱི་ལེགས་འཕེན་བཅའ། ཟེར་དགུ་བདེན་པར་མི་བཟུང་ལེགས་པར་དཔྱད་ནས་  
 བཟུང་། སྐྱོད་དགུ་བསམ་ལ་སྤྲོ་ཞིང་རང་གི་མདོ་དོན་བསྟུམ། འབྱུང་མེད་ངག་ལ་མི་ཉན་སྟང་  
 ཁ་ཕྱི་བར་བྱ། འབྱུམས་སྟོས་མི་ལ་ཆོག་དོན་མི་ཁྱུགས་སྟུག་པར་སྤྲོ། ཅམ་ལ་བསྐྱིང་ཞིང་  
 འཕུལ་ལ་འགྲོགས་པ་བདེ་བར་བྱ། འདྲུ་པོ་ཡན་པར་མི་བཏང་འདམ་རིང་ཐབས་ཀྱིས་འདུལ།

ཉེ་འཁོར་གཙང་པ་བསྐྱེད་པ་ཤིང་སྤར་བྱིན་མིག་རིང་བཟ། །སྒྲོ་བ་དཔོན་པ་ཁུ་ལ་མོགས་ཆན་  
 རིགས་ལུད་དུ་འཁུར། །ཡུལ་མི་མང་འ་བཤེས་འགྲོགས་དགོས་ནམས་དང་སྒྲི་སེམས་བསྟུན།  
 སོ་ནམ་ཞིབ་མོར་བྱ་ཞིང་དགོས་དུས་ཅིང་པོར་སྟུང། །མི་བདེན་པམ་ངོས་སྤང་ཞིང་ཁུལ་ན་  
 ཆོད་ཟིན་བྱ། །མཁས་ན་དྲེགས་པ་བསྐྱེད་ཞིང་ལྷག་ན་ཆོག་ཤེས་བྱ། །མི་བྱན་ཁྱད་དུ་མི་  
 བསད་མཐོ་ལ་ཕྱག་དོག་སྤང་། །མི་ངན་བརྟེན་ཇི་མི་བྱ་བན་པོན་དགར་མི་བསྐྱང་། །གཞན་  
 གྱི་ནོར་ལ་མི་འབགས་ལ་ཡོགས་མནའ་ལ་འཛེམས། །མི་འགྲོད་དོག་གཏད་བྱ་ཞིང་ངན་ལ་  
 དབང་མི་བསྐྱར། །སེམས་ཀྱི་སྟོབས་དྲང་ངང་རིང་ཡངས་ཤིང་གཞི་བསྟེད་ལ། །ལས་ནམས་  
 སལ་ཆེར་རྒྱ་ཆོད་དུས་སུ་སྤངས་པ་གཙུག། །ཞེས་པའི་གཞུང་ཆོག་དེ་དག་ལ་མཚན་བསམ་ཞིབ་  
 མོ་ཞིག་བཏང་ན་རང་གཞན་རོགས་གསུམ་ཆང་མ་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་འཁོད་ཐབས་ཀྱི་  
 གདམས་ངག་མད་དུ་བྱུང་བདེ་ཉིད་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འགྱུར་ན་ཆོས་  
 འཛིག་རྟེན་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་ལེགས་ཆོགས་ཀྱང་གྱི་འབྱུང་ནས་ཤིག་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རིན་  
 ཐང་ཆེན་པོ་ལྷན་ཡོད་པར་སེམས། །ཁ་གས་ནས་དེའི་ནང་བྱད་མེད་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱད་གསོད་  
 བྱས་ཡོད་པ་སྟེ་དཔེར་ན། བྱད་མེད་ངག་ལ་མི་ཉན་སྟངས་ཁ་ཁྱེ་བར་བྱ། །ཞེས་པའི་ཆོག་རྒྱུ་  
 གཅིག་ཕྱར་བསམ་ནས་རྒྱད་འགྲེལ་ལོགས་བཤད་བྱས་པ་དོན་དུ་མི་ནམས་ཀྱི་གཤིས་སྟོན་ལེགས་  
 བསྐྱར་ལ་བཀག་དོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྟེན་གས་ཀྱིན་ཡོད། །སྐབས་འདིར་གོ་བར་བྱ་བའི་བྱད་མེད་  
 ཞེས་པ་བྱད་མེད་སྟེ་ཡོངས་ལ་གོ་བར་མི་བྱ་ཞིང་གཞུང་ནས་གསལ་བའི་ཤེས་བྱ་དང་ཁོག་རྒྱ་  
 ཆུང་ཞིང་སྟོ་བྱང་བ་གཤིས་རྒྱད་ངན་པའི་བྱད་མེད་དང་སྟེ་པོ་སུ་ཞིག་ལ་ཡང་གོ་བར་ནས་པའི་  
 སྐབས་དོན་འགྲེལ་བར་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལོན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ད་བཟོད་འགྲེལ་བཟོད་བྱས་  
 ན་པོས་མཆོམས་ཀྱིས་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་ཆོག་རྒྱུ་དེ་གའི་སྟོན་དེར་གསུངས་ཟིན་པའི་ཆོག་  
 གཅིག་སྟེ། གཞིག་པ་སྟོན་ལ་བཏང་ཞིང་ཕྱིས་ཀྱི་ལེགས་འཕེན་བཙའ་ཞེས་པ་ནི་སྤང་དོར་གང་  
 དགོས་གནས་སྐབས་ཙམ་མིན་པར་གཙོ་པོ་ཕྱིས་འབྱུང་ལེགས་པའི་ཆ་གང་ཡིན་པ་དེ་བརྟེན་

ཕར་བྱ་དགོས་ཞེས་གནད་དོན་གང་ལ་ཡང་བསམ་གཞིགས་ནན་པོ་བྱ་དགོས་པ་བསྟན་གནང་  
 ཡོད་སྟབས་དེ་ལྟའི་དངོས་ཤུགས་རྒྱད་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་ལ་མཐིམ་ཕྱིན་གྱི་གོ་བཞིག་ལེན་  
 མི་ཐུབ་ཆེ་མཐའ་གཉིས་སུ་རྒྱུད་པའི་དྲི་གས་པས་གནད་དོན་ལ་གསལ་ཁ་བརྗོད་ཐབས་བྱལ།  
 འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་དམ་པ་ལྟ་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ནང་སྤྱོད་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་  
 བ་བསྐྱུན་པའི་ཐབས་ལམ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐབས་འདིར་བསྟན་བྱའི་དམ་པ་ལྟ་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་  
 རང་ཆོས་གཙོ་འགྲུར་གྱི་སྒྲིན་ས་གསུངས་ཡོད་མོད། འོན་ཏེ་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་བྱིམས་  
 དང་ཆད་མེད་བཞི་ཡིས་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ། ཕར་ཕྱིན་དུག་གི་ཉམས་ལེན་བཅས་ནི་རིས་  
 སུ་མ་མཆིས་པའི་སྤྱོད་འགྲོ་སྤྱིའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་ཕན་གོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟེན་ཡོད་པ་  
 རྒྱུ་གཟུ་བོར་གནས་ནས་བརྟགས་ན་ཤེས་པར་སྤྲ། ཡང་ཁ་གསལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་  
 དམ་པ་ལྟ་ཆོས་གཉིས་འགལ་འདྲའི་ངོ་བོ་ཟུན་ཏེ་དཔེར་ན། འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ནང་དགྲ་བོ་  
 ཡན་པར་མི་བཏང་འདམ་རིང་ཐབས་ཀྱིས་འདུལ་ཞེས་དང་དམ་པ་ལྟ་ཆོས་ནང་གཞོན་བཙོན་  
 དགྲ་ལའང་ཕན་གདགས་གཙོར་བྱས་ཏེ་ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་གཉིས་ལ་གོ་བརྒྱལ་མ་ཞིག་མ་ཆགས་  
 ཆོ་ནང་འགལ་ལྟ་བུར་སོང་ཉན་ཆེ་བས་དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ནང་རང་ལ་གཞོན་ཅིང་ཞེ་  
 འཁོན་ཡོད་པའི་དགྲ་བོ་དག་གཉའ་རེངས་སུ་ཡན་པོར་མི་བཏང་ཞིང་འདམ་རིང་རྟལ་རྟལ་བོར་  
 མ་སོང་བར་ཡོད་ལ་གཏིང་རིང་བོར་བཞག་ཐོག་ཐབས་མཁས་སྟབས་བསྐྱུན་གྱི་སྒྲིན་ས་གདུལ་  
 བར་བྱ་ཞེས་དང་། ཡང་དམ་པ་ལྟ་ཆོས་ནང་རང་ཉིད་ལ་གཞོན་སེམས་དྲག་ཏུ་འཇིན་པའི་  
 དགྲ་བོ་ཡང་འཁོན་དུ་མི་འཇིན་པར་ཅི་རུས་གྱི་ཕན་གདགས་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་  
 ཡོད་པ་གོང་གསལ་ལ་དེ་དག་ལ་སྤྱོད་ས་བསྐྱོམས་ཤིག་བརྒྱབ་ན་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་བྱ་  
 བ་གཙོ་དོན་གནད་ཡོད་ཅིང་ལེའུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་བཤད་བྱའི་གནད་དམ་པ་ཡང་རང་གཞན་སྤྱོད་འགྲོ་  
 མཐའ་དག་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ལ་ལུས་སེམས་བདེ་ཞིང་བག་ཐེབས་ལྟོད་དལ་ཡོང་  
 རྒྱུ་དགོངས་པ་གཅིག་མཐུན་ལས་སྐབས་འདིར་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་དམ་པ་ལྟ་ཆོས་གཉིས་



འགལ་འདྲའི་ངོ་བོར་སོང་མེད་པ་རྟོགས་ཐུབ། གཉིས་པ། ཏུས་དྲུག་གི་སྡོད་ལམ་དུ་ལོ་གཅིག་  
 གི་ནང་དབྱར་དགུན་རྟོན་དཔྱིད་ཅེས་ནམ་དུས་སོ་སོར་གནམ་གཤིས་དང་ས་ཁམས་རང་བཞིན་  
 འཕོ་འགྱུར་ལས་ནང་མིའི་ལུས་ཁམས་དང་ཟས་སྡོད་ལ་ཡང་བསྐྱར་བ་རང་བཞིན་གྱི་མདོར་  
 ན་ཕྱི་དུས་བཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་བ་དང་སྐབས་བསྐྱན་རང་ཅག་མིའི་སྡོད་ལམ་གྱི་ནམ་  
 བཞག་ནམས་ལེགས་པར་སྤང་བུབ་ན་ནམ་དུས་སོ་སོའི་གཞོན་འཆོ་ཇི་ཡོད་འགོག་བྱུང་ཅིང་དེ་  
 དང་མཚམས་པའི་ཟས་གོས་གནས་མལ་ཚུལ་བཞིན་བྱ་ཐབས་ལ་འབད་པས་བརྩོན་པར་བགྱིས་  
 ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་གནས་ཐབས་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། རང་ཅག་པོད་  
 ལུགས་གསེར་རིག་གཞུང་ནས་ནམ་ལྔའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཉི་ཟླ་གཉིས་ཀྱི་  
 རྩོག་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱར་དགུན་རྟོན་དཔྱིད་བཞི་པོའི་ནམ་བཞག་དང་མིའི་གཟུགས་པོའི་  
 རྩའི་འཕར་སྤངས་ལ་སོགས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་བ་ནམས་བྱུང་དུ་སྐྱར་ནས་ནད་ཁམས་  
 བརྟགས་ཐབས་རིག་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཞིང་དེར་དུས་འཛོད་པའི་ཆན་རིག་  
 དང་ཡང་ཡོངས་སུ་མཐུན་ཡོད་པར་སེམས། ཆན་རིག་ནས་ཀྱང་འབྱུང་བཞིའི་ངོ་བོ་འགྱུར་  
 བའི་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོག་ལྡན་ཡོངས་ཀྱི་ཁམས་དང་གཤིས་སྡོད་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་  
 ཁས་ལེན་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད། རྒྱུད་འདི་ཉིད་ཀྱི་དུས་སྡོད་ལེན་ནང་ཉིན་མཚན་གྱི་དཔྱེ་  
 འབྱེད་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བསྟན་གནང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་དེར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལོ་  
 གཅིག་གི་ནང་དུས་བཞི་དང་ཉིན་མ་གཅིག་ལ་ཞེས་པ། ཉིན་དགུང་། དགོང་ཇི་ཞེས་པ་  
 ལས་དེ་ལས་ཞིབ་པའི་དུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་རང་ཅག་པོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་བཞིན་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་  
 མིང་ཞིག་ཕལ་ཆེར་རྟེན་སོན་བྱུང་མེད་པར་སེམས། པོད་ལུགས་གསེར་རིག་ལས་ལོ་གཅིག་  
 གི་ནང་དུས་དྲུག་ལ་ཆ་བགོས་ཀྱི་པོད་ཟླ་བརྒྱུ་པ་དང་བརྒྱ་གཅིག་གཉིས་དགུན་རྟོན་དང་། པོད་  
 ཟླ་བརྒྱ་གཉིས་དང་དང་པོ་གཉིས་དགུན་སྤྱད། དེ་རྗེས་ཟླ་བ་གཉིས་སོ་སོར་དཔྱིད་ཀ་དང་སོས་  
 ཀ་དབྱར་ཁ། རྟོན་ཁ་ཞེས་དང་དེ་བཞིན་ཉིན་མ་གཅིག་ལ་ཡང་ཐོ་རེངས་དང་། ནམ་ལངས།

ཉི་ཤར། ཉི་འོད། བྱེད་ཡོལ། ཉི་མུར། ཉི་ལྷུང། ས་སྒོས། སྤོང་འཁོར། ཅམ་ཕྱེད། ཅམ་  
ཡོལ་བཅས་ལག་འདྲགས་ཚུད་གཉིས་རེ་ཆ་བཞོས་ཀྱི་ཉིན་མཚན་སོ་སོའི་དུས་ཚོད་གསལ་སྟོན་  
རྒྱས་བཤད་ཀྱི་ཉི་མ་ལྟོ་བྱང་གཉིས་སུ་འགྲོ་བའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟླ་བའི་ཡོན་ཏན་འཕེལ་འགྲེས་  
དབང་ལས་སྤྱི་རོལ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རྒྱས་པར་འཕྲོ་འགྱུར་ངེས་ཅན་གྱི་ནང་སྟེ་  
འགྲོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་གཞིད་ཀྱི་འགྲེལ་པས་སྤྱི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དང་ནང་སྟོག་ལྡན་གྱི་  
གཤིས་སྟོད་ལ་དཔྱད་གཞིའི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པར་སྟུམ།

གསུམ་པ། གནས་སྐབས་སྟོད་ལམ་ནང་གཉིད་བཀག་པའི་སྟོན་སྟགས་རྣམ་གྲངས་བཅུ་  
གསུམ་གྱི་སྟོན་སྟགས་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་གཞིད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་གསལ་སྟོན་ལས་དེ་དག་ལ་  
ཞིབ་པ་སྒྲོ་ཡིས་དཔྱད་ཅིང་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཤིང་པོའི་སྟེ་བོ་འདི་ཉིད་ལ་སྟོན་པར་གྱི་ནད་རིགས་  
ཅི་ཡང་མི་འབྱུང་ཞིང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་ལ་མཚོག་དུ་བཤུགས་པ་ཡིན། ཇི་སྟབས་  
གསུངས་པའི་གྲགས་བཀག་བཅོམ་དྲགས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཅུ་གསུམ་ནང་ལུང་པ་དང་འཕྲེན།  
བཤང་གཅིན་ཁུ་བ་སྟགས་གྲགས་བཀག་གི་སྟོན་ལ་བསྟན་དེ་གང་བྱུང་དུ་སྟོད་པར་བྱ་བ་ནི་ཙ་  
བ་ནས་གསུངས་མེད་ལ་ཡ་རབས་ཀྱི་གཤིས་སྟོད་དང་ཡང་ཅུང་མི་མཐུན་པ་ཡིན། སྐབས་  
འདིར་སྟོད་མན་ཁོ་བོའི་བསམ་པར་དེང་སང་ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་  
མང་པོ་ཞིག་བསམ་མཁོ་ཕན་ཚུན་བརྗེ་རེས་མེད་པར་རང་གཅིག་ཤུར་སེམས་ཁོང་དུ་སྦྲས་པ་དེ་  
ཡང་རྣམ་གྲངས་དེ་དག་ནང་འཛོག་ན་སྟོན་ཆ་ཨེ་མཆིས་སྟུང་པ་འདུག་ན་མཁྱེན་ལྡན་རྣམས་  
ཀྱིས་དཔྱད་པར་ལྟ། མདོར་ན་རྒྱུད་ལས་གསལ་བའི་བྱ་བ་སྟོད་ལམ་གྱི་རྣམ་བཞག་དེ་དག་  
ལེགས་པར་བསྟུང་ཞིང་ཉམས་སུ་སྒྲུང་འགྱུར་ན་ནད་རིགས་སྟེ་བར་འགོག་ཐུབ་ཅིང་ནད་ཀྱི་  
མནར་བ་རྣམས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་ཞི་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཁྱད་ཆོས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གིང་ནད་མེད་  
ཆེ་རིང་ལ་གནས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་གིག་ཀྱང་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྟོད་ལམ་གྱི་གཞི་  
ཅུང་དགོས་འདུན་ལེགས་ཆ་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་ཅིས་ཀྱང་འཛོག་མི་ཉན། ॥ ॥

བཤང་འགག་གི་བཙུག་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་གྱི་བཞུགས་སོ།།

སྒྲིག་པ་དག་འདུན་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོ།

དེ་ཡང་སྒྲིང་བར་བྱ་བ་ལ་མཆོད་པར་བཞིན་པ་དང་། གཞུང་དོན་དངོས་བསྟན་པ། མཇུག་  
བསྟུ་བ་བཅས་ཙ་བའི་ས་བཅད་གསུམ་གྱིས་བཀྲལ་བ་ལ།  
ས་བཅད་དང་པོ་མཆོད་བཞིན་ནི།

སྤྱད་ཞིའི་ཕན་བདེ་མ་དྲོས་ཀྱི་གཏེར་ལས།

དག་ལེགས་འཇམ་བྱ་གསེར་གྱི་མཛེས་སྟུག་ཀྱི།

ལེགས་པར་འདྲེན་མཛད་གངས་ཅན་མགོན་པོ་ལ།

སྒྲིག་གསུམ་གྱིས་པའི་སྒྲིག་ས་བསྟོན་ཅིང་བསྟུགས།

ཞེས་པའི་མཆོད་བཞིན་གྱི་ཆོག་གིས་སྟུན་བསུས་ཏེ་སྐབས་དོན་གྱི་བཞིན་བྱ་དངོས་ལ་འཇུག་  
པར་བྱ་བ་ནི། དེང་གི་དུས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོག་གིས་གྱིས་ཟས་སྟོན་རྣམས་ལ་སྤང་སྤང་གི་འཇུག་  
སྟེན་མེད་པར་སྤྱར་བྱུང་གི་ཟས་རིགས་ནི་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་འཕེལ་ཀྱས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་  
དབང་གིས་སྟེ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡང་ཇེ་ཞན་ནས་ཇེ་ཤུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་  
པ་དང་། དེ་ལྟར་བཤང་བ་འགག་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཡང་སྟེ་ཆོག་གིས་ཁྲོད་དུ་འཕེལ་ཀྱས་སུ་འགྲོ་  
བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་ཚུལ་ནི་ཇེ་ལྗང་ཡིན་ཞེ་ན།

ས་བཅད་གཉིས་པ་གཞུང་དོན་དངོས་ཀྱི་འགྲོལ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་  
བ། ཉགས། བཙུག་ཐབས་བཅས་བཞི་ཡོད་ལ་དང་པོ་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། མན་རྒྱུད་ལེའུ་ང་གསུམ་  
པ་ལས། རྒྱ་རྒྱུན་ཟས་སྟོན་གདོན་གྱིས་འདུ་བ་འཁྲུགས། རྒྱ་ལོང་བཤང་ལམ་སྐམས་ནས་  
དྲི་མ་སྒྲིམ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཟས་སྟོན་དམན་ལྟག་ལོག་པར་གྱུར་བ་དང་། འབྲུང་

རོ་གནོན་གྱི་གནོད་པས་འབྱུང་བ། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་འདུ་བ་འབྲུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་  
 རྒྱ་མ་དང་། རེང་། བཤང་ལམ་སོགས་ལ་གནོད་པར་བྱས་ཏེ་ངོ་མ་རྒྱུ་པ་ཞིན་དུ་མ་བྱུང་  
 བ། རོ་ཚ་བ། རྒྱུར་བ། ཁ་བ་སོགས་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་དང་། རྩོད་ལམ་མེ་ཉེར་བརྟེན་པ་  
 དང་དག་ཤུལ་སོགས་ཐལ་དགས་པ། ཟས་རྫོམ་དུས་སུ་མ་བརྟེན་པ་ལམ། ཡང་ན་བརྟེན་  
 དགས་པ། ལྷ་ངན་སོགས་སེམས་ལས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འདུ་བ་གསུམ་འབྲུགས་པ། བཤང་  
 གཅིད་དང་འཕྲེན་སོགས་བཀག་པ། རྩར་རྒྱང་གྱེན་དུ་ལོག་པའི་ཟས་རྩོད་ཀྱི་རྒྱུ་འཕྲད་པ། རྒྱུ་  
 ཚིལ་དང་རྩོ་བཅས་ལྷན་པའི་ཟས་རྩོད་མང་དུ་བརྟེན་པ། རོ་དང་ལྷུར་བ། ལུས་སོགས་རྒྱུ་  
 རིགས་ཀྱི་ཟས་རྩོད་དག་གིས་རྒྱ་ལོང་བཤང་ལམ་གྱི་གནས་སུ་རྒྱང་ཚད་འཕྲེལ་ཏེ་རྒྱ་ཅིང་ལ་  
 རྒྱ་མའི་གཤེར་ཁུ་ཟད་པ་དང་། རྩར་སེལ་རྒྱང་འབྲུགས་པར་གྱུར་ནས་ངོ་མ་འདྲིལ་བ་ལམ།  
 ཡང་ན་བཤང་བའི་རྒྱང་ཚད་རྫོམ་པ་བདུན་དུ་མ་ལོང་བར་ཟད་པར་གྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་  
 ཀྱིས་ངོ་མ་འགགས་ཤིང་རྫོམ་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ནི། མན་རྒྱུད་ལེའུ་ང་གསུམ་པ་ལས། དབྱེ་བ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་སྲིན་  
 ནད་དང་། རྩར་སེལ་ལོག་དང་རྣམ་པ་ལྡར་བཤད་དོ། ཁེས་ཉེས་པ་རྒྱང་དང་། མཁྲིས་  
 པ། བད་ཀན། སྲིན་ནད། རྩར་སེལ་ལོག་པ་བཅས་རྣམ་པ་ལྡར་གསུངས་ལ། དེ་ཡང་རྒྱང་  
 གིས་སྤ་ཞིང་བརླིལ་བའི་ལས་གཙོ་པོར་བྱེད་པ་དང་། མཁྲིས་པས་རྩོད་ཁམས་བརྟེན་དེ་རྒྱ་  
 མའི་རྒྱན་གཤེར་རྣམ་པ། བད་ཀན་གྱིས་སྤ་ཞིང་བརྟེན་པའི་ལས་གཙོ་པོར་བྱེད་པ། སྲིན་ལ་  
 རིགས་མང་བས་སྲིན་རིགས་གང་ཡིན་ནའང་བཤང་བའི་ནད་དུ་གཅིག་ལ་གཅིག་མཐུད་དེ་འབྲེལ་  
 བལམ་གཞི་གཅིག་དུ་གནས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བཤང་བ་འཛིན་པར་བྱེད་པ་དང་། རྩར་སེལ་ལོག་  
 པ་ནི་རྩར་སེལ་རྒྱང་གི་རྒྱ་བ་གྱེན་དུ་ལོག་པ་ཡིན་པས་བཤང་བ་དང་། གཅིན་པ། འཕྲེན།  
 ཁུ་བ་སོགས་ཚང་མ་རྩར་སེལ་རྒྱང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་ནས་ཕྱིར་འདོན་པས་ན།  
 བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་རྒྱ་པ་ལས། རྩར་དུ་སེལ་བའི་རྒྱང་ནི་གཞང་ལ་གནས། ལོང་དང་རྒྱང་པ་

གསང་བ་བརྒྱུ་ནང་ཀྱང་། །ཁྱེད་ཀྱི་བཤང་གཅི་མངལ་ནང་འབྱེན་སྒྲིམ་གྱིད། །ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་གིས་གཙོ་བོ་བྱ་བ་འདི་དག་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཐུར་སེལ་གྱི་དུ་ལོག་  
ནས་འབྲིལ་བའི་དབང་གིས་བཤང་བ་རྣམས་གོང་ཐུར་བསྐྱེལ་ཏེ་འགག་པས་ན་ཐུར་སེལ་གྱི་  
རྒྱ་བ་སྒྲིམས་པའི་ཟས་སྒྲིད་རྣམས་བརྟེན་དགོས་སོ།།

གསུམ་པ་རྟགས་ནི། མན་རྒྱུད་ལེའུ་ང་གསུམ་པ་ལས། དེ་རྟགས་རྒྱུང་གྱུར་འཁྲིག་སྐམ་  
ག་རིལ་འདྲ། །མཁྲིས་པ་རྒྱ་ཁབས་ན་འདྲིལ་དམ་ལ་མཁྲིགས། །བད་ཀན་ལྟོ་ཕྱི་སྒྲིག་ཅིང་  
གསུམ་པ་སྐྱངས། །ཁྱིན་གྱུར་ཨ་ལོང་ཁ་ཟ་ལྡང་དུབ་གྱིད། །ཐུར་སེལ་ལོག་པ་འཁྲིག་སྐྱང་  
འབྲེན་མི་ཐོན། །ཞེས་གསུངས་ལ། འདི་དག་ནི་དབྱེ་བ་ལྡེའི་ནད་རྟགས་སྒྱི་བམ་ཙམ་གསུངས་  
པ་ཡིན་ལ། གཞན་ད་དུང་མགོ་ན་བ། སྤིང་གཡུག་པ། གཉིད་ཞན་པ། དང་ག་འགག་པ།  
མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ཁ་ལ་རྩི་ངན་མནམ་པ། སྤྲིག་ཆགས་པ། མིག་མེད་ཉམས་པ། ལུས་  
དོད་ཞན་པ། ལྷ་འགྱུར་བ། སོ་བ་སྒྲིམ་པ། ཆམ་པས་འདེབས་པ་སོགས་ནད་རྟགས་སྒྲ་ཆོགས་  
འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་བཙོ་ལྡ་པ་ལས། བཤང་བ་བཀག་པས་ཁ་རུ་མི་གཙང་  
འབྱུང་། །ཁྲད་པ་ན་ཁིང་ལྷ་གྱུར་ཆམ་པས་འདེབས། །སྤར་བཤད་ནད་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་  
པ་བཞིན་འགྱུར་ལ། ད་དུང་གོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་འདི་འདྲ་ཡོད་པ་ན་བཤང་འགག་གྱུང་  
ཡོད་མོད་ཀྱི་རྩི་བ་འདྲི་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེའོ། །འགའ་ཞིག་གིས་རྩི་བའི་སྒྲིམ་ནད་ཀྱི་  
ཞིབ་ནན་མི་མ་བྱས་པར་རྟགས་འདྲ་བ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གཞི་འབྲུགས་སའི་ཏ་ཅང་མང་།  
དཔེར་ན་བཤང་བའི་རྒྱེན་གྱིས་མགོ་ན་བ་ལ་མཁྲིས་ཆད་དང་རྒྱུང་ནད་སོགས་ལ་འབྲུལ་བ་ལྟ་  
བུ་ནི་གིན་ཏུ་མང་བས་ན། མཐའ་དོན་གྱི་ཐག་གཙོད་ནི་རྩི་བའི་སྒྲིམ་ནད་ཀྱི་ཞིབ་གྱིས་གཏན་  
འཁེབས་གནང་རྒྱ་ནི་ནད་གཞི་གཏན་ལ་འཁེབས་གྱིད་ཀྱི་རིག་པ་ཡང་དག་ཏུ་མཐོང་ངོ་།།  
བཞི་པ་བཙོས་ཐབས་ནི། མན་རྒྱུད་ལེའུ་ང་གསུམ་པ་ལས། བཙོས་ཐབས་ཀུན་ལ་ནི་རུ་  
ཏ་ཡིས་དངས། །རྒྱུང་ལ་བྱ་ཏེ་མཁྲིས་ལ་ལྷུ་མ་ཙ་སྟེ། །བད་ཀན་དོད་སྒྲིམ་སྐྱིན་ལ་བྱི་ཏང་

ག། ཐུར་སེལ་ལོག་ལ་རྒྱང་སྒྲིབ་ཀྱིས་དྲངས། །ཨ་རུ་ལྷུ་མ་ཙ་བུལ་དོག་བསྐྱེས་པའི་ཐང་། །  
 དྲི་མ་སྐྱམ་པ་གང་ཡང་བརྒན་པར་བྱེད། །ཟས་སྤྱོད་ཁོང་སྒྲན་འདྲུ་བ་སྤྱི་དང་འདྲ། །ཞེས་  
 གསུངས་ལ། དེ་ནི་བཤང་འགག་འཕུལ་དུ་སེལ་ཐབས་ཙམ་ཡིན་པ་ལས་ཙད་ནས་འབྲིན་པའི་  
 ཐབས་ལམ་ནི་མིན་ནོ། །དེས་ན་ར་ཆོས་འཕུལ་དུ་བཤང་འགག་གི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་  
 དང་། ཐུས་སུ་ནད་གཞི་སྒྲར་མི་ལྷོག་པའི་ཐབས་ཤེས་འཆོལ་རྒྱ་ནི་ནད་གཞི་བཙོས་ཐབས་  
 གྱི་འགན་འཁུར་གཙོ་བོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མན་རྒྱུད་ལེའུ་དུག་པ་ལས། རྒྱ་མ་བཙོས་པར་  
 འབས་བྱ་གསོ་འདོད་པ། །དུག་ཙ་མ་སྤྲངས་ལོ་མ་བཙད་སྒྲུར་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་  
 མི་རིང་བར་སྒྲར་ལྷོག་པར་འགྱུར་རོ། །

གཞན་དང་སྐབས་སྤྱི་ཆོགས་གང་དུ་འང་ཁ་ཆ་རུལ་སྤངས་དང་། རྩོང་ད། རྒྱར་རིགས་  
 སོགས་མང་དག་ཅིག་བརྟེན་བཞིན་པའི་དབང་གིས་བཤང་འགག་གི་ནད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་  
 ལམ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད། དེ་ལ་བཙོས་ཀ་གཙོ་བོ་རི་རྩུར་བྱ་དགོས་ཟེར་ན་འཕུལ་བཙོས་དང་  
 ཕུགས་བཙོས་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ནི་འཕུལ་དུ་བྱིན་གང་རུང་གི་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནི་  
 རུ་ཏ་བཏང་སྟེ་བཤང་བ་འདོན་ཐབས་བྱེད་པ་ལས། བྱགས་ཀྱིས་བཙོར་བའམ། མཇུ་བ་མོ་  
 དང་ཤིང་བྱ་སོགས་ཀྱིས་འདྲུད་པ་དག་ནི་གཞང་ལུག་དང་མཆན་བར་དོལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་  
 གཞི་འདྲ་མིན་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བས་ན་མི་རུང་ལ་འདི་ནི་འཕུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཙམ་  
 ཡིན། གཉིས་པ་ཐུར་མི་ལྷོག་པའི་ཕུགས་ཀྱི་བཙོས་ཐབས་ནི། དུས་རྒྱན་དུ་སྐྱུ་མ་ཞག་ཆེ་བའི་  
 རིགས་དང་། ཁ་ཆ་རུལ་སྤངས། རྩོང་ད། ཆང་། ཐུར་བ། ཞོ་སོགས་སྒྲུར་རིགས་  
 རྣམས་ལ་འཛེམ་ཟོན་བྱེད་རྒྱུ་དང་། བརྒན་གཤེར་མང་དུ་བརྟེན་པ། ར་གར་བོ་དང་འཆོག་  
 ར་སོགས་རྒྱང་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་རིགས་སྤང་རྒྱུ་དང་། ཞི་རྒྱུ་མ་དང་། ཞི་གསེར།  
 ཞི་རུ། ཞི་དུག་སོགས་ནི་ཁོང་སྒྲན་ཡིན་ལ་སྐབས་འཆོལ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་  
 ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བཙོས་བྱའི་སྒྲན་ཡིན་ལ་དེ་དག་གིས་ནད་གཞི་དེ་ཉིད་ཙད་ནས་འདོན་མི་

རུས། རྩུ་མཚན་ནི་དེ་དག་ཏུ་དྲུང་བྱིད་དང་ལྷུ་མ་ཙུ་མོགས་བཤལ་སྤྲན་གྱི་སྤྲན་ཇུས་ཡོད་སྟབས་  
 དེའི་རུས་པས་འབྲུ་བར་གྱུར་བ་ལས་ནད་གཞི་ཅད་ནས་བཅོས་བྱུང་བྱུང་མེད། དེས་ན་ནད་  
 གཞི་གཙོ་བོ་ནི་རྩུང་ཆད་ཡིན་པས་དེའི་རྩུན་གྱིས་རྩུ་མའི་ཙུ་སྐམས་ནས་བཤང་བ་རང་གནས་  
 སུ་མཁྲིགས་ཤིང་འདྲིལ་བར་གྱུར་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྩུང་ཆད་སེལ་ཐབས་སུ་བཟའ་བཏུང་  
 དང་སྤྲན་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་བརྟེན་རྩུ་ནི་བཅོས་ཐབས་འདིའི་དོན་གནད་ཡིན། གལ་ཏེ་རྩུང་  
 ཆད་སེལ་བར་གྱུར་བ་ན་བཟའ་བཏུང་གི་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩུ་ཙུ་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་ནས་  
 བཤང་བ་དུས་དུ་འབབ་རུས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་ན་གཙོ་བོ་ཅོས་ནི་རྩུང་ཆད་ལ་དམིགས་ཏེ་རྩུང་སྤྲན་  
 ཨ་གར་སོ་ལྷ་ཐུན་མཚམས་གཅིག་ལ་གཏོང་རྩུ་ནི་གལ་ཆེ་ལ། རུས་པ་ཕྱོགས་བསྐྱུས་སུ་འང་  
 ཨ་གར་སོ་ལྷའི་ཕན་ཡོན་དུ། ཆད་ལྡན་ཨ་གར་སོ་ལྷའི་སྦྱོར་བ་འདིས། །གཉན་ཆད་རྩུང་  
 གསུམ་འཐབ་དང་རི་ཐང་མཚམས། ཁྲོ་སྐམ་ཐེ་སྤྱད་གུམ་བུ་བར་རྟ་དང་། རྩིང་ཆད་རྩུང་  
 ལྡན་ནམས་ལ་བསྐྱགས་པ་སྟེ། །སྤྲན་བཏང་ལོག་པའི་ཉེས་པ་འདིར་མི་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་  
 རྩོད་འཆངས་ངོས་མ་ཟིན་པ་དང་། །ཉེས་མེད་ཡིན་ནོ་ཡན་པ་ཉམས་སྤྱོད་གནས། །ཞེས་  
 དང་། དེས་ན་ཨ་གར་སོ་ལྷས་ཆད་རིགས་ཀྱན་དང་རྩུང་ནད་ལ་གཙོ་བོར་ཕན་པ་ནི་ཨ་གར་  
 སོ་ལྷའི་སྦྱོར་བ་དང་སྒྲ་མ་གོང་མའི་མན་ངག་ལས་ཏོགས་རུས་སོ།།

ས་བཅད་གསུམ་པ་མཐུག་བསྐྱུ་བ་ལ། རང་ཅག་གསེ་བྱེད་པ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲ་མ་གོང་མའི་  
 མན་ངག་ནམས་ཁ་ལ་འབྱེར་ནས་དོན་ལ་མ་དབྱེད་པར་དེ་མུར་ལུས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་  
 རས་དབྱེད་པ་རྩུང་ཟད་བྱས་པ་ལ་འགའ་རེ་ནས་དགག་ཀྱག་བྱས་ཏེ་དཔྱོད་མ་རུས་པ་སོགས་  
 ཀྱི་མཐོང་ལམ་ཕྱོ་སྐམས་རིང་དུ་སྐྱགས་ནས་དབྱེད་པ་བྱེད་རྩུ་ནི་དེང་གི་དུས་ཚོད་ཉམས་  
 དམས་ཅན་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ་བ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་བང་མཛོད་ཀྱི་ཕ་  
 རོར་ནམས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་ཡོངས་སྦྱོད་དུ་ལེགས་སྦྱོས་སུ་བསྐྱུག་རྩུའི་འོས་འགན་ནི་ང་ཆོའི་  
 ཕྱག་ལ་བབ་ཡོད་པ་ནི་རང་ཅག་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་སོ།།

སྒྲུབ་པ། གངས་ཅན་གསོ་རིག་གྱུ་མཆོའི་གཟེ་བྱིན་འབུམ།  
གངས་ཅན་མཁས་པ་གོང་མས་དྲུབ་གྱིས་འཐུངས།  
གངས་ཅན་པོར་ནས་གར་འདུག་གནས་མེད་ཀྱང་།  
གངས་ཅན་མཁས་པའི་རྗེས་སུ་ཅིས་མི་སྟེག །





འགྱུར་པའི་དབྱུང་བྱ་ཁག་གི་དོན་གནད་རི་སྒྲིབ། བཞི་པ། འཕྲོས་དོན་དང་མཛུགས་སྒྲིབ་ཅས་སོ།  
 དང་པོ། གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲུང་བ་སྟིང་བ་སྟུས་དང་ཁུས་ཆེན་རིམ་པ་ཇི་  
 བྱུང་གི་སྒྲིབ།

གཅིག་ གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲུང་བ་སྟིང་བ་སྟུས། དེང་གི་ཆར་དཔལ་ལྷན་གསེ་  
 རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲུང་ཁྲུངས་སྒྲ་བ་པོ་འགའ་རེས་གསེ་བ་རིག་པའི་འབྲུང་བ་དང་དཔལ་ལྷན་  
 རྒྱུད་བཞིའི་འབྲུང་བ་གཉིས་རིམ་སྟེས་པར། བེ་རྒྱུ་སྒྲིབ་པོ་སོགས་རང་ལུགས་སྟུ་ཁས་སྒྲངས་  
 པའི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་དང་། སྒྲ་དགོངས་ནམ་ཡིན་ལ་ཞལ་ནས་ཆད་མེད་འདོན་བཞིན་པའི་  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་སྒྲ་རྒྱུད་གསེལ་འདེབས། གཞན་ཡང་། མདོ་རྒྱུད་དཔངས་པོར་འདོན་  
 པའི་སྟེས་ཆེན་གྱི་གསུང་ཆད་མ་དག་རྒྱུད་རིང་དུ་དོར་ཏེ་རང་གི་ཉལ་ས་བཟོའི་སྒྲོ་རིག་ལས་  
 ཐོན་པའི་དབྱུང་པ་དང་མཁས་པ་ཆ་གེ་མོའི་གསུངས་ཆོག་སྐམ་པོ་རེ་ལུང་འདྲན་གྱིས་གསེ་བ་  
 རིག་པའི་པོ་རྒྱས་སྒྲ་བ་པོར་སྒྲོམ་པ་འགས། ཆད་ཐུབ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཀྱང་ཁ་སྒྲིགས་  
 གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲེལ་བཞིན་འདུག་མོད། དེ་དག་ནི་སྟིང་བྱར་མ་བབས་པས་བཟང་སྟོམས་སྟུ་  
 བཞག་ལ། སྐབས་འདིར་རང་ལུགས་བྱང་ཟུར་གྱི་དགོངས་བཅུད་སྟིང་པོར་བསྟུས་པ། (དེ་  
 ལ་བེ་སྒྲིབ་མཛད་པ་པོ། བྱང་ཟུར་མཁས་པས་བསྟན་བཅོས་མཛད་པ་ལ། འགན་ཟུ་མིན་ཡང་དད་པས་རྗེས་  
 འབྲངས་ནས། །བྱང་གི་གསེ་དབྱུང་དཀའ་གནད་འགྲེལ་ཆོགས་ལས། །འོ་མའི་ནང་ནས་མར་བཞིན་སྟིང་པོར་  
 བསྟུས། །ཞེས་གསུངས་ཕྱིར།) བེ་སྒྲིབ་དང་རྗེ་གཡུ་ཐོག་པའི་ཐུགས་སྟུས་སྟུ་སྒྲིབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་སྒྲ་བརྒྱུད་ནམ་ཐར་སོགས་རྒྱུད་འགྲེལ་པལ་མོ་ཆེའི་དགོངས་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ་  
 འཆད་པ་ལ། དེ་ཡང་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྒྲིབ་དུ། རྒྱུད་འདི་ཉིད་བཀའ་བསྟན་ལ་བཞེད་པ་མང་  
 ཅམ་ཡོད་པ་ལས་ངོ་བོ་ནི་བཀའ་ཁོ་ན་ཡིན་ཅིང་དེའི་ཚུལ་རྒྱས་པ་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་བསྟུས་  
 ལ་མཆོན་ཅམ་ནི། ཕྱི་ནང་གསང་བ་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན། ཕྱི་ལྟར་བཀའ་གསུག་  
 ལ་སོམ་ཉི་མ་དགོས་ཀྱང་རྗེ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོར་པོད་ཡུལ་དང་འཆོམས་པའི་ཆོག་དོན་གསལ་

དགོས་པར་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་ནག་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་དང་བསྟན་དགོས་ང་དཀར་ཡོལ། མ་ཟུ་  
 དག་གོགས་སོགས་ཆོག་གི་ཡས་མས་མང་པོར་རྒྱ་གར་གྱི་མིན་པ་ཡོད་པར་བརྟེན། བོ་དོང་  
 རྒྱུགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་དང་སྟག་ལོ་སོགས་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ཀྱང་བོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སུ་འབྱུང་  
 བ་དང་། དེར་བརྟེན་གྱི་མཇད་པ་པོ་སྣ་ཆོགས་སུ་བཤད་པ་ཡོད་ནའང་རྒྱུད་བཞི་ཙ་བར་མ་  
 ཆང་བ་ནམས་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གི་འགྲུར་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོ་སོགས་  
 ཀྱི་ཉིང་ཁུ་དང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་མཚུངས་པར་བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་མན་ངག་  
 གི་རྒྱུད་ཅེས་པར་བྲེ་མ་དང་མན་ངག་རྒྱུད་གཉིས་ལ་བསྟན་ཁ་མང་བ་དང་། ཙ་རྒྱུད་དུ་རྒྱུད་  
 ལེའི་གུངས་དང་བཤད་རྒྱུད་དུ་སྟན་ལེ་སོགས་ལ་ཡང་ཐོར་བུ་བསྟན་ཏེ་མཇད་ཀྱང་དེ་ལ་དབྱེ་  
 བ་མེད་པར་ཐམས་ཅད་བཀའ་ཚུལ་ནི་སྟོགས་དུས་ཀྱི་སྟེ་བོ་དོན་ལ་མི་དཔྱོད་ཅིང་ཆོག་ལ་བརྟ་  
 བ་ནམས་ཀྱི་ངོར་སྟོ་བྱང་བའི་ཕྱིར་བཀའ་ལྟར་མཇད་པ་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་ཉེས་པ་མི་འདྲུག་པ་  
 ནི་བཀའ་གདམས་ཐིག་ལེ་བརྒྱ་དུག་ཇོ་བོ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་རྒྱུ་འབྱུང་རོལ་གར་ལས་ཤར་  
 ནའང་དོན་གྱིས་བརྒྱད་པ་དེ་རྗེ་འཆང་ནས་རིམ་པར་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན། ནང་ངམ་གསོ་དབྱེད་  
 རང་ལུགས་ལྟར་ན། གསེར་འོད་དམ་པའི་འགྲུར་གཅིག་ཏུ། རིགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་བྱང་རྒྱལ་ཡང་  
 དག་པར་རྒྱུད་པ་ལ་ཆོང་དཔོན་གྱི་བུ་རྒྱ་འབེབས་ཀྱི་ནད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱས་པའི་ལེའུ་བཀའ་  
 ལྷལ་ལོ། དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་ན་སངས་རྒྱུན་གྱི་མ་རུ་སྐྱེ་སྐྱུལ་ནས་གསོ་བ་རིག་པ་བདུད་  
 ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་བཀའ་བསྟུལ་ཏེ་ཞེས་པ་ལྟར་གནས་ཀྱང་། སྟན་གྱི་ནགས་སུ་  
 ཡོ་བཞི་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་གནས་ཁྲ་སྟེ་བཟང་པོ་ལ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་  
 དང་སྟོང་རྒྱུད་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་གནས་དེའི་དབྱས་ན་སྟན་གྱི་རི་བོ་དང་གོང་ཁྱེར་ཙ་རྒྱུད་དུ་བཤད་  
 པ་ལྟར་ཡོད་ལ། དེའི་རི་བོ་ནི་ད་ལྟ་ཡང་ཡོད་གོང་ཁྱེར་ནི་དང་སྟོང་དང་མཉམ་དུ་སྐྱུལ་པ་བསྐྱུས་  
 ནས་མེད་དོ། དེར་རྒྱུད་གསུང་བ་པོ་ནི་སྟོན་པ་ཤུག་བྱལ་པ་དངོས་ཀྱིས་སྟན་རྒྱལ་དུ་སྐྱུལ་  
 པར་མ་བྱ་ཆེན་མོ་འགྲུར་གཅིག་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱུལ་གཞི་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་བཞི་ཡོད་

ལས་སྐྱེས་དང་བཅས་པས་རྒྱད་བཞི་ཚོགས་པར་གསུངས་པས་བཀའ་གཏན་ཉུ་བཞེད་ལ། དེ་  
 ཡང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་དུ་བརྒྱན་མདོ་སྡེ་སྡོད་ལ་འདུ་སྡེ་ཅིའི་ཕྱིར་ན། མདོན་པ་ཀུན་བཏུས་  
 ལས། མདོ་སྡེ་དང་དབྱངས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་སྡེ། ལུང་དུ་བརྟན་པའི་སྡེ། ཆོགས་སུ་བཅད་  
 པའི་སྡེ། ཆེད་དུ་བཞེད་པའི་སྡེ་གང་ཡིན་པ་འདི་ནི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་མདོ་སྡེ་སྡོད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གསང་བ་ལྟར་ན། གསུངས་པའི་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱིམ་དེ་ཡང་ཙ་རྒྱུད་  
 སྐབས་བཤད་པ་ལྟར། སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་ལས་གསང་བ་ཇི་སྟེད་དུ། གསང་བའི་གྲོང་  
 ཁྱིམ་རྣམས་སྟུག་ཅས་པ། རང་ཉིད་ལུས་གནས་སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར། རང་སེམས་བྱེད་  
 ཡི་འོད་དུ་སེམས། མགོན་པ་ལོངས་སྡོད་མ་ལ་ཡ་རུ་སེམས། སྟོང་ག་ཆོས་འཁོར་རི་བོ་  
 སྤོས་ངད་ལྗན། རྩེ་བ་སྤྱུལ་པའི་རི་བོ་འཕགས་ཤེད་དེ། གསང་གནས་བདེ་སྡོང་རི་བོ་གངས་  
 ཅན་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དཀའ་ལ། རི་བོ་བཀའ་གཏན་ལ་བསྟོན་ཁ་ནམས་  
 ཀྱང་འོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་འཆོམས་པར་སྟོན་ཀྱལ་དངོས་སམ་ཐམ་དད་པར་མདུ་གུ་རུ་གུ་ཁ་ན་  
 ཐ་སྡེ་རྩེ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་གསར་མ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་གིང་། ཞེས་དང་། ཁྱད་དུ་  
 འཕགས་པའི་དཔལ་ལྗན་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། སྤྱི་རྒྱུད་ལས། ཙ་བ་བྱགས་ཀྱི་རྒྱུད་  
 འདི་ས་པོན་འདྲ། འདི་ལས་མ་སྐྱེས་གསོ་དབྱེད་ཡོད་མ་ཡིན། སྤྱི་ཡི་བཤད་རྒྱུད་བར་སྟང་  
 ཉི་ཟླ་འདྲ། ཆོག་དོན་མ་ལུས་སྤྱི་བ་མེད་གསལ་བར་སྟོན། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་འདི་  
 མོར་བུ་འདྲ། དགོས་པ་མ་ཆང་བཞི་གཅིག་ཀྱང་མེད། སྤྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ནི་ཕ་ལམ་  
 འདྲ། ཉན་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཐོག་པ་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་ཀྱི་རྒྱུད་ཆེན་བཞི་པོ་གསུངས་གནས་  
 ལ་དགག་བཞག་སྐྱོགས་རྩ་རྒྱུད་དུས་བཞེད་པ་ལྟར་དོན་ལུ་རྒྱུན་ཡུལ་དུ་འཐད་ནའང་འཕྲལ་སྤྱིར་  
 བཏང་ལྟར་བཞེད་ན་ཤེ་བྲག་བཤད་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཡུང་དུ། ཆོས་འཁོར་གནས་དང་ཡངས་  
 པ་ཅན། ལ་དཀར་ཅན་དང་ལྟ་ཡི་གནས། སྤྱིས་པ་གསོད་དང་ཀློག་ཤིང་། འཕྲོག་དང་  
 མཆོད་རྟེན་རི་དང་ནི། འོད་མའི་གྲོང་དང་སྐྱར་བཅས་དང་། སེར་སྤྱིའི་གནས་ཀྱི་གྲོང་

ཁྱེད་དུ། །འདི་དག་ནམས་སུ་བྱལ་པ་ཡི། །སྒྲེས་མཆོག་ལོ་རེ་ལོ་རེ་བཞུགས། །ནི་གུ་ཙ་  
 གསུམ་མཉན་ཡོད་དུ། །སྒྲན་གྱི་ནགས་སུ་ལོ་བཞི་སྟེ། །འབར་བའི་ཕྱག་གི་གནས་སུ་གནིས།  
 རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་གྲོང་དུ་ཟ། །དགའ་བ་སྤྱད་པ་ལོ་དུག་སྟེ། །ནི་གུ་ཙ་དགུ་ཁབ་གནས་སུ།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲན་གྱི་ནགས་སུ་ལོ་བཞི་སྟེ། །ཞེས་པའི་སྒྲན་ནགས་དེ་ནི་དང་སྤྱོད་གི་གནས་  
 ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་རྒྱས་བཤད་ཙ་རྒྱད་དུ་སོང་བ་བཞིན་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་སྤྱལ་ཞིང་ལྷ་  
 ན་སྤྱག་ཕྱི་ནང་གི་བཀོད་པ་བསམ་གྱི་མ་ཁྱབ་པ་དེར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཟེས་  
 གཙང་གི་སྤྱས་པོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་འཆོ་མཛད་སྒྲན་གྱི་ཟེ་བྱུ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་  
 སྤྱར་བཞེངས་ཏེ། སྒྲེས་དགུའི་བདག་པོ་སོགས་ལྷའི་འཁོར་དང་། རྒྱན་གེས་བྱ་སོགས་དང་  
 སྤྱོད་འཁོར། ཆངས་པ་སོགས་ཕྱི་པའི་འཁོར། རྒྱན་རས་གཟེགས་སོགས་ནང་པའི་འཁོར་  
 མང་པོ་དང་བཙས་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་སྤྱོད་གསུང་བྱུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ལྷན་ལེ་གེས་  
 ལྷའི་རང་མདངས་ཀྱི་སྤྱལ་པའི་དང་སྤྱོད་མཆེད་ལྷ་འཕྲོས་ཏེ་གསུང་སྤྱལ་གྱིས་ཞུ་བ་པོ་དང་།  
 གཞན་བཞིས་འཆད་པ་པོའི་ཚུལ་དུ་གསུངས་པ་ལྟར། འཁོར་སོ་སོ་རང་རང་གི་ལུགས་སུ་  
 གོ་བ་ལས་སྤང་མཐའི་རང་གཟུགས་གསུང་སྤྱལ་དང་སྤྱོད་ཡོད་ལས་སྒྲེས་ཉིད་ཀྱིས་གོ་བར་  
 བདུད་ཅི་སྟེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་རྒྱད་ཅེས་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བཤད་རྒྱད་  
 བཤམ་ཆེར་དང་། ཙ་རྒྱད་ཐོ་ཡོང་ཕྱི་མ་མན་རྒྱད་ཀྱི་ཆ་ཙམ་དང་བཙས་པར་གོ་བ་ལྟར། གསེར་  
 རྩང་བདུངས་ཀྱི་སྤང་ལེབ་ལ་བྱེད་ཕྱིས་བྱིས་ཏེ། རིམ་གྱིས་ཆིག་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་ཆེའི་པ་ཆེ་ཏེ་ཟེ་  
 བ་མངོན་པར་དགའ་བ་བར་མཆེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ལུགས་དཔལ་ལྷན་གསོ་རིག་  
 རྒྱད་བཞིའི་ཁྱད་སྟེ། བདུད་ཅི་སྟེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད་ཉིད་  
 ཡིན་ཅིང་། གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད་འདི་ཉིད་སྟོན་པ་པོ་ནི་གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་རང་  
 ཅག་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་ཡོད་དོ་ཅིག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཟེས་གཙང་  
 གི་སྤྱས་ཤུག་བྱལ་པ་ཉིད་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱད་ཀྱི་ཆ་ལག་ཏུ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཤུག་བྱལ་  
 པ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་པོ་གསུངས་པའི་དུས་སུ། (ཡེ་ཐུན་༡༩༠)འདུལ་བ་སྤྲན་

གྱི་ཡུང་བཀའ་བསྩལ་བ་དང་། གཉིས་པའི་དུས་སུ། ཀུན་དགའ་པོ་ལ་གཅེར་མཐོང་རིག་  
 པའི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་ལེའུ་སུམ་རྫོང་ཙུ་བ་རྒྱུད་དང་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་གི་རྒྱུད་ལེའུ་ཙུ་བ་བཀའ་བསྩལ་  
 ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསུམ་པའི་དུས། རྫོན་པ་ཉིད་སྐན་གྱི་ཆར་སྤྱལ་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་  
 བདུད་ཅི་རྫོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་བཀའ་བསྩལ་དྲོ། ཞེས་གསུངས་  
 ལ། དེ་རྫོང་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་འདི་བཞིན་རྫོན་པ་ལས་རི་རྩེར་བརྒྱུད་པའི་རིམ་པ་ནི།  
 རྩེ་བརྩན་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་(ཡེ་ལོ་༡༩༧༧ ལོར་འབྲུངས།) བའི་དངོས་སློབ་སུམ་རྫོན་ལེ་ཤེས་  
 གྱི་གསུངས་ལས། རྫོན་པ་སངས་རྒྱས་སྐན་བླ་ནས་རིམ་པར་དྲངས་པའི་རྒྱུན་ཤེས་དང་། འཆོ་  
 བྱེད་གཞིན་ན། མགོན་པོ་རྒྱ་སྤྱབ། དཔལ་ལྷན་པ་ཁོ་ལ་(སློབ་དཔོན་དཔལ་པོ་)ཁ་ཆེ་ཟླ་བ་མངོན་  
 དགའ། བེ་རོ་ཅ་ན། བྱི་སྤོང་སྤེ་བཅན་བཅས་རིམ་པར་བརྒྱུད་པ་དང་ཆོས་རྒྱལ་བྱི་སྤོང་སྤེ་  
 བཅན་ནས་རེ་ཞིག་གཏེར་དུ་སྤྲས་པ་དང་དེ་ནས་གྲུ་པ་མངོན་ཤེས་ཅན་གྱིས་གཏེར་ལས་ཕུངས་  
 ཏེ། དབུས་པ་དར་གྲགས་དང་འཆོ་བྱེད་དཀོན་མཆོག་སྤྱབས་ལ། དེ་ལས་རྩེ་བརྩན་གཡུ་  
 ཐོག་གསར་མས་གསན་ཞེས་གསལ། དེ་ལ་རྩེ་བརྩན་གཡུ་ཐོག་གསར་རྫོང་གཉིས་སྤྱི་སྤྱི་གཅིག་  
 ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུན་མི་འདྲ་བ་འགའ་མཆིས་རུང་། གཡུ་ཐོག་རྫོང་མའི་མངྒ་  
 རྣམ་ལས་རྒྱ་གར་བའི་སློབ་དཔོན་ཅན་དུ་གོ་མི་དང་བེ་རོ་ཅ་ན་ལས་རྩེ་བརྩན་ཉིད་ཀྱིས་གསན་  
 ཅིང་། དེ་ནས་རིམ་པར་རྫོང་མ་བའི་རྒྱུད་འཛིན་ཙུ་མོགས་སྤྲས་བརྒྱུད་རིགས་འཛིན་བརྩམས་  
 དང་། བརྩམས་པ་གསར་མ་བར་བརྒྱུད་ལ། རྩེ་བརྩན་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་  
 པོས་གང་གི་ཡབ་དང་བྱུང་པར་འཆོ་བྱེད་དཀོན་མཆོག་སྤྱབས་ལས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་རྩེ་གས་  
 པར་གསན་པར་གྲགས། དེ་ཡང་། བོད་རྒྱལ་བྱི་རབས་སོ་གསུམ་པ་ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་  
 ལྷམ་པོ་བྱོན་རྩེས་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་ན་མེད་པའི་དགོངས་གཞིའི་མཁུན་ཆུབས་ལ་བརྟེན་  
 རྫོམ་ཞིང་རྫོང་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཆོས་རྫོན་བྱ་མི་སམ་རྫོ་ཏ་རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་དུ་ཡིག་སློབ་  
 ཏུ་མངགས། ཐོན་མིས་ངལ་བ་དུ་མ་བྱུང་དུ་བསད་དེ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་གིང་། རྒྱ་རིག་པའི་

གཞུང་ལུགས་ལ་གསན་བསམ་ཆུ་ཆེ་གནང་སྟེ་བོད་ཡིག་ཀ་མད་སུམ་ཅུ་གསར་བཅོ་མཛད་པ་  
 ཅམ་མ་ཟད། ཡི་གེ་ལ་བརྟེན་པའི་མིང་ཆོག་བཛྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་ལུང་གཞི་བདེ་སྟོན་རིག་པའི་  
 གཞུང་ལུགས་ཆོད་བྱུང་དར་སྟེལ་གནངས། བདེ་སྟོན་ཡིག་རིགས་གསར་བཅོ་གཏན་འཁེབས་  
 མཛད་པ་དེས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་སྒྲོམ་སུ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 འཕེལ་ཆུས་འགོ་རྒྱུར་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་མང་གཞི་གཏོད་ཡོད་པ་གསོ་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་གཅིག་པུར་མཆོན་ན་འདི་ཆེ་ཆུ་ནག་ནས་གོང་མ་ཐང་ཐེ་རྩུང་གི་སྤྲུལ་མོ་ཆུ་བཟའ་འོན་  
 བེད་ཀྱིང་འོ་ཆོས་ཆུལ་སྤོང་བཅན་ཉིད་ཀྱི་བཅུན་མོར་བསུས་པས། ཀྱིང་འོས་ཆུ་ནག་ནས་  
 གསོ་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤྱེས་སུ་བསྐྱམས་པ་དག་ཆུ་བོད་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་  
 རང་ལུགས་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར། རྟག་པར་བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་མཁའ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་རང་  
 གི་རྣམ་དཔྱད་མྱོང་མྱོང་གོམས་ལས་ཐོན་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱང་རི་སྟོད་ཅིག་  
 བརྩམས་ཡོད།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་ཆུལ་རབས་སོ་བདུན་པ་ཆོས་ཆུལ་མེས་ཨག་ཆོམ་མམ་  
 ཁྱི་སྟེ་གཙུག་བརྟན་གྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དར་ཆུས་ཡོང་རྒྱུར་བྱགས་དགོངས་བཞེས་ཏེ་ཆུ་ནག་  
 དང་ཆུ་དཀར། བལ་པོ། ཁ་ཆེ། འོ་ལ་པོ་སོགས་ནས་ཕྱོགས་རིགས་སྒྲན་པ་མཁའ་དགྲ་  
 བོད་ལ་གདན་དྲངས་ཏེ་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་སྒྲན་དཔྱད་ལག་ཅེས་བརྒྱད་སྟེལ་ལྔར་ན་མ་གགས་  
 པ་ཞིག་མཛད་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་ཆེས་དར་ཆུས་སུ་གཏོང་བ་ལོ་ནི། ཁྱི་སྟེ་གཙུག་ལུན་གྱི་སྤྲུལ་  
 ཆོས་ཆུལ་ཁྱི་སྤོང་ལྷེ་བཅན་ཉིད་ཡིན། ཆོས་ཆུལ་འདིའི་སྐུ་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་  
 ཐོག་མཛད་རྗེས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲན་པ་རྗེ་བཅུན་གཡུ་ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་བྱོན། རྗེ་  
 བཅུན་གཡུ་ཐོག་པ་འདིས་རང་མེས་གསོ་རིག་ཅམ་མ་ཟད། ཁྱིམ་མཆོས་ཆུལ་ཁབ་ཁག་གི་  
 གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་ཆུ་ཆེ་གནང་། ཁྱད་པར་རྗེ་བཅུན་ཉིད་ཀྱི་ཆུབས་ཆེ་  
 ཤོས་ཀྱི་མཛད་པ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་གསུངས་པའི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་སྤྱོ་མོ་བདུད་

ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལ་ཉམས་ལེན་གྱིས་རྗེ་ཉིད་ཀྱི་ནམ་  
 དཔྱིད་དང་རང་མེས་མཁས་པའི་མྱོང་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་པོད་རང་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་  
 མ་ཡིན་པའི་གསོ་རིག་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་བསྟུ་སྒྲིག་གིས་ཆ་ལག་ཁ་སྟོངས་བསྟོན་མ་མཛད་  
 དེ། རྣམ་བཤད་འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུན་གངས་ལྗོངས་འཛིན་མའི་སྟོ་རུ་དཀྱིལ་བར་མཛད་པས།  
 ཁོང་ནི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་པོ་ཡིན་ལ་སྤར་སྐོང་བྱིན་པ་ལྟར་རྗེ་བཙུན་  
 གསར་མ་བཞི་གཉིས་ཏུ་དར་རྒྱས་གཏོང་བ་པོ་ཡིན་ཅིང་། དེར་རང་ལུགས་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་  
 ལེན་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་དུག་ཆ་ཆང་བར་བསྟུ་བ་པོ་འམ་ཙོམ་སྒྲིག་མཛད་པ་པོ་འང་ཡིན་པ་ནི་གསོ་  
 རིག་ལོ་རྒྱས་སྤྱོད་བ་པོ་ཀུན་འདོད་པ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་ནོ།།

**གཉིས། དཔལ་ལྷན་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཞུས་ཆེན་རིམ་པ་རི་བྱུང་གི་སྟོར།**

དེ་ཡང་། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཁྲུངས་བཙུན་སྟོན་པ་ཐུ་མ་རྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱས་ལ།  
 ཙོམ་གཞི་ལུང་གི་རྒྱུད་པ་དང་། རྣམ་བཤད་འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུད་པ། སྤུལ་པ་དོན་གྱི་རྒྱུད་པ་  
 བཅས་ཀྱི་རིམ་པ་ལས། སྤུལ་པ་དོན་གྱི་རྒྱུད་པ་ནི། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཅ་གསུམ་  
 འདུས་པའི་བདག་ཉིད། རྣམ་གྱི་རྒྱལ་པོ་མི་བསྟོད་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་ཀྱང་། གདུལ་བྱའི་སྤང་  
 ངོར་མདྲ་གུ་ཆར་གྲགས་པ་རྒྱ་པོད་ཀྱི་གསོ་དཔྱད་ཐམས་ཅད་གསན་ཅིང་མཁྱེན་པ། རྗེ་བཙུན་  
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་པོས་རྗེས་སུ་བཟུང་བས་འཆད་ཙོད་ཙོམ་པ་  
 ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་རྗེ་གཡུ་ཐོག་པ་ཉིད་ཀྱིས་མེས་པོ་གོང་མས་སྟོལ་གཏོད་མཛད་པའི་རང་ལུགས་  
 ཐུན་མེན་གསོ་རིག་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་གཉིས་ཏུ་དར་རྒྱས་སུ་མཛད་པར་མ་ཟད་ཆ་ལག་དང་  
 བཅས་པའི་གསར་ཙོམ་རྗེ་སྟེད་མཛད། ལས་ཉོན་དབང་གིས་སྤིད་པར་ཉིང་མཆམས་སྟོར་  
 པའི་སྟེ་ལྷ་མཐའ་དག་དུག་གསུམ་གྱིས་བསྟེད་པའི་གཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནད་འབྱུང་བཞི་འདུས་  
 པའི་ལུས་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་སྟོན་ལས་འཕལ་ཆེན་གྱི་བྱེད་པོས་འདུ་བ་ཆ་མི་སྟོམས་པར་  
 ནད་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་གཅོས་པའི་ཆོར་བ་དག་པོའི་ངང་རྒྱལ་མྱོང་བ་རྣམས་ཡོངས་གཏད་ཀྱི་ལེུར།



འགྲོ་བའི་ལུས་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ། །གསོ་བྱའི་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། །  
 གཉེན་པོའི་སྤྲུལ་ཡང་འབྱུང་བཞིའི་ངོ་བོ་ཉིད། །ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པར་འབྲེལ། །  
 ཞེས་གསོ་བྱ་གསོ་བྱེད་གསོ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཡན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་བའི་དེན་  
 འབྲེལ་གྱི་དབང་ལས། རོ་རྩས་ཞུ་རྩེས་བསྐྱེབས་པའི་སྤྲུལ་གྱིས་ཆེ་ཉི་རྒྱུའི་མཆོད་དུག་ལས་  
 འགྲོལ་བ་སྤར་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་བདེ་བའི་བརྒྱད་ལེན་ཆེན་པོ་སྤར་བར་བྱེད་པའི་ལུས་  
 ཅན་ཀྱན་གྱི་སྤྱི་མོར་གླ་ན་མེད་པ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་འཕྲུན་ལས་དལ་བབས་གངས་རིའི་ཆུ་  
 རྒྱན་བཞིན་གསོ་རིག་བསྟན་འཛིན་རིམ་པའི་རྩ་སྤང་གི་བྱུགས་མ་གྲན་ལས་རྒྱུག་སྟེ་གངས་རྩེངས་  
 རྩོ་ཡི་འཛིན་མའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བཞིན་པ་ལ། སྐབས་ཤིག་རིང་རྒྱུད་བཞིའི་རྩ་བའི་ཆོག་དོན་  
 གྱི་རྒྱན་ལ་འབྲུལ་ལྷད་ཀྱི་སྟེགས་མ་རྩེ་སྟེད་ངང་གིས་འབྱུང་བ་དེ་དག་སེལ་སྤྱོད། ཤར་དུགས་  
 པོའི་སའི་ཆ་ལ་ཐོག་ཟུར་མཁར་དུ་འབྲུངས་པའི་ལྷ་རྩེ་ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེ་འམ་མཚན་  
 གཞན་དམ་སྤྲེའི་(རབ་བྱུང་ལ ས་ལུག་ཡེ་ལོ་༡༩༧༧-༡༩༧༩) བྲགས་པ། དགྲུང་གངས་བརྒྱ་བཞེས་  
 པའི་སྐབས་རྩེ་གཡུ་ཐོག་པ་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་ཞལ་བསྟན་མཛད་དེ་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་སྤྱིང་  
 ཐིག་ཤོག་དྲིལ་དང་བཅས་པའི་ཆོག་དོན་དགོངས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལུང་སྦྱལ་ཞིང་། སྤྱིང་  
 ཐིག་གི་ཆ་ལག་འགའ་ཞིག་དང་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་འདིར་ནན་རབས་མོངས་པས་རྣམ་པར་  
 སྤྱད་དེ་མ་དག་པའི་ཆ་རྩེ་ཆོག་ཞུགས་འདུག་པར་བྱེད་པའི་ཤིག་ཤིག་ཅེས་པའི་གསུང་གི་གནད་  
 བ་སྦྱེལ། རྩེ་འདི་ཉིད་ཐུན་མོང་ཐུན་མེན་གྱི་རིག་པའི་གནས་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་གསོ་བ་རིག་  
 པ་ལ་སྦྱལ་སྦྱལ་དུ་བྱུང་བས། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་བཞི་བཞེས་པའི་སྐབས་བྱུང་བ་རྣམས་རྒྱལ་གྲགས་  
 བཟང་(ཡེ་ལོ་༡༩༧༥-༡༩༧༧) ཀྱི་སློབ་མའི་མཆོག་འགྱུར་འཆོ་བྱེད་མའི་ཉི་མ་མཐོང་བ་དོན་རྩུན་  
 (མཚན་གཞན་བུམས་པ་ད་ཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་) ལ་གསོ་རིག་སློར་གྱི་དོན་གནད་ལ་དྲིད་ཆེད་མཛད་  
 པ་སོགས་སྤྱི་ཆེད་ར་གསོ་རིག་མཛད་དོན་གལ་ཆེ་ཞིག་ནི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཆོག་དོན་གཉིས་  
 ཀའི་འབྲུལ་ཆར་དག་སེལ་གྱི་ཞུས་ཆེན་མཛད་པ་ཅི་ཆོག་དོན་གསལ་བའི་འབྲེལ་པའང་“རྒྱུད་

བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་པོ་དེ་གི་ལ་ཆེན་མོ་” ཞེས་པ་བརྩམས། སྤྱིར་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་བརྟན་  
 འཛིན་རིམ་བརྒྱུད་ལས་བྱུང་བུར་ནམ་གཉིས་གཙོས་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་བར་འགྲེལ་པ་  
 མཛད་པ་པོ་པལ་མོ་ཆེས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མས་ཐུ་མ་ཐུ་མས་མཛད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་འགྲེལ་ལ་གཞི་བཙུག་  
 ཏི་འབྲུ་མ་དག་པ་དང་ཆད་ལྷག་གཤམ་འབྲུགས་སོགས་ལ་ཞུས་ཆེན་མཛད་ཡོད་མོད། རིམ་རྒྱུད་  
 ཀྱི་ཙ་འགྲེལ་གང་ཡང་གཅིག་ལས་གཅིག་པལ་བཤུས་ཀྱི་མཛད་ཐབས་ལས་པར་བརྟེན་སོགས་  
 ཀྱི་མཐུན་ཀྱེན་ཞན་སྐབས་ཙ་འགྲེལ་ཐུ་མ་ཐུ་མ་བཞིན་ཡོངས་ཁྲུབ་ཅན་ཞིག་དཀའ་ལ་ཆད་ལྷག་  
 འབྲུགས་སོགས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆ་འགའ་ཞིག་ནི་པལ་གྱི་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམས་ནང་བྱུང་བ་སྒྲོས་མེད་ཡིན།

རབ་བྱུང་བདུན་པའི་སྤང་ཙམ་ལ་ཀོང་སྟོང་ཆ་ཏྲ་པན་བདེའི་ཡུལ་དུ་འབྱུངས་པའི་ལྷ་རྩེ་  
 རྒྱུམས་པ་ཆེད་བང་ཞེས་པས་རང་གི་བརྒྱུད་པའི་ཆ་མ། ཟུར་མཁར་བ་དམ་སྤྲི་མི་དང་། མཉམ་  
 ཉིད་དོ་རྩེའི་བཞེད་ཁྲུངས་གཙོ་བཟུང་ཐོགས་རྒྱུད་འདི་ཉིད་ལ་ཞུས་ཆེན་གནད་སྟོན་མཛད་པ་  
 མ་ཟད། མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེའི་དངོས་སྟོབ་ཆ་ཏྲ་ལྷ་རྩེ་མི་དར་བཀྲ་གིས་ལས་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་  
 བཞིའི་སྤུལ་དོན་བརྒྱུད་པ་བཟུང་སྟེ། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ། “རྒྱུམས་འགྲེལ་” (རྩ་རྒྱུད་འགྲེལ་  
 པ་“རྒྱུ་མཆོག་”དང་བཤད་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་“ཆོག་ནི་”མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་“བདེ་བའི་འདོད་འཛོལ་”ལྟེ་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་  
 “རྣམ་བཤད་”བཅས་པ་མཛད་) བརྩམས། དེ་ཡང་ཉིད་ཀྱི་བརྩམས་པའི་ཙ་འགྲེལ་སྤྲོ་བ་མཆོག་  
 ཐོབ་ལས། ཡིད་ཆེས་ཁྲུངས་ལྡན་བརྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་སྤུལ་པ་དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་འཆད་  
 པའི་སྐབས་སྟོགས་དུས་ཀྱི་སྟོན་ཆ་གཉིས་པ་རྩེ་ཟུར་མཁར་བ་ཨ་བོ་ཆོས་རྩེ་འམ་དམ་སྤྲི་མི། འཆོ་  
 བྱེད་བྱུབ་པ། ཀྱན་ལ་བྱམས་པའི་སྟོ་གྲོས། དཔའ་བོས་བསྐྱུངས། གཡུ་ཐོག་འབངས། མཉམ་  
 ཉིད་དོ་རྩེ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེའི་བྱུང་དུ་འཕྲིན་ལས་མཐར་ཕྱིན་ཕྱག་དབོན་བསོད་ནམས་  
 བཀྲིས་ཞེས་ཐུ་མ་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་རྒྱུས་ཆེན་སྟོན་གཉིས་སྤྲོ་བའི་དབང་པོ་དེས་ཞུས། དེའི་བྱུང་  
 དུ་ཆ་ཏྲ་ལྷ་རྩེ་མི་དར་བཀྲ་གིས་ཞེས་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཡངས་པ་དེས་ཞུས། དེ་ལས་  
 བདག་གིས་ཐོབ་ཅེས་དང་། ཡང་མཇུག་བྱང་ལས། རང་ལྷགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་

དང་། དཔལ་ལྷན་པ་ཁོ་ལ། ཁ་ཆེ་ཟླ་བ་ལ་དགའ་བ། རྩེ་གཡུ་ཐོག་པ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ།  
 རྩེ་བུར་མཁར་བ་དམ་སྤྱི་མི་ནམས་ཀྱིས་རི་ལྷར་བཞེད་པའི་ཁྲུངས་བཙལ། ཞིབ་མོའི་སྒོ་གྲོས་  
 ཀྱིས་ཆོག་དོན་ལ་དབྱེད་ཅིས་པའི་གསུངས་ལས་མཁས་མཆོག་འདི་ཉིད་ཀྱིས་འཛིན་པའི་ཁྲུངས་  
 བཙུན་རྒྱུད་ཀྱི་གནད་ཀ་དག་ཏོགས་རྒྱས། འོན་ཏེ་མཁས་པ་འདིས་ཁྱེས་ཆེན་མཛད་པ་དང་  
 རྒྱུད་འགྲེལ་“སྒྲེམས་འགྲེལ”ཀྱིས་གཞི་འཛིན་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་བ་དངོས་དེའི་དཔེ་རྒྱུན་མཛུགས་  
 དཀོན་པ་ནི་རྒྱུད་འགྲེལ་འདི་ཉིད་ཞིབ་མོར་མཛུགས་པ་ལས་ཏོགས་རྒྱས།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་པའི་ཤིང་གི་ཁྱི་ལོར་བུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་རྩེ་རྩེའི་རིགས་ཆོས་ཀྱི་དཔོན་པོ་  
 སྒོ་གྲོས་རྒྱལ་པོ་འམ་ལེགས་བཤད་འཆོལ་(ཡེ་ལོ་༡༥༠༧-༡༥༢༣)དུ་གྲགས་པས་སྤར་རྒྱུད་བཞིའི་  
 ཆོག་དོན་འཁྲུལ་ལྟར་སོགས་ལ་ཁྱེས་ཆེན་མཛད་དེ་རྫོགས་འཁྲུལ་སེལ་པའི་འགྲེལ་པ། ཙ་བཤད་  
 མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་(རབ་བྱུང་བརྒྱ་པའི་ཆུ་ལྷག་ལོར་བཙུངས་)ཞེས་པ་བཙུངས་གནང་བའང་། ཉིད་  
 ཀྱི་གསུང་ལས། དེ་ལྷར་གསེ་རིག་བཞུན་པའི་རྒྱ་ཀ། །འདམ་གྱིས་ཚུལ་མེན་གྱུར་འདི་ཉིད་  
 ཟུངས་ནས། །དག་པ་གསུམ་དུ་བྱེད་པ་བྱས་ཡོད་ཀྱི། །དངོས་གྲུབ་འདོད་ཀྱན་གསེལ་བ་  
 འདེབས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས། དེ་ཆོ་རྒྱ་ཁ་གྲུབ་དུ་ཐེབས་དུས་འཇམ་དབྱུངས་  
 ཐོན་མི་སམ་རྩོད་འདི་གདུང་འཛིན་པ་ནང་སོ་ཡར་བརྒྱབ་པས་མཐུན་ཉེན་ཕུལ་ཏེ་གསེ་རིག་རྒྱུད་  
 བཞིར་ཁྱེས་ཆེན་གྱིས་ཤིང་པར་དུ་གསར་བཞོལ་མཛད་པའང་གྲུབ་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་ཁྲུངས་བཙུན་  
 གསེ་རིག་བཞུན་པའི་སྒོ་གྲོས་ཤིང་ལྷ་བུར་གྲགས། གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་བ་འགྲེལ་པར་འདེབས་  
 ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་གྲུབ་རྒྱུད་བཞི་ནི་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དང་པར་གྲངས་མང་ཤོས་ཁྲུབ་ཆེ་  
 ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེ་རྩེས་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཆུ་ལྷག་ལོར་གཞུང་ས་མཆོག་ནས་གྲུབ་  
 རྒྱུད་བཞི་སོར་བཞག་ཐོག་པར་ཙ་བ་གསར་བཞོལ་ཐངས་གཅིག་མཛད།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་གྲུབ་རྒྱུད་བཞིར་དབྱེད་པས་མ་ཁྲུབ་པའི་ནོར་ལུས་ཀྱི་  
 རྫོགས་མ་ཕྱན་བུ་བྱུང་བ་དག་ལ་མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནས་ཁྱེས་ཆེན་མཛད་

པའང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ལས་རྗེ་གླེ་མ་ཉིད་ལ་རྟོག་པར་ཀུན་སྤྱིར་དུ་བཀའ་བཀྲོན་ཞེས་བྱང་བྱུང་གཉིས་  
 བཞེད་པ་མི་གཅིག་པ་སོགས་པེབས་པ་ལྟ་རྗེ་དགུས་མ་རྣམས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡུལ་བབས་ངོས་འཛིན་  
 མི་འདྲ་བ་དང་ལག་ལེན་གྱི་བྱང་པར་སྟོད་སྟོད་ཐུན་བྱ་ལས། གཞུང་དོན་རིམ་པར་སྤྱོད་མའི་  
 ལམ་ལ་ཕྱི་མ་བསྟེན་པས་མི་འདྲ་བ་མེད་པ་དང་། གྲུ་ཐང་རྒྱུད་འདི་ཡང་བཅོས་བསྐྱར་གྱིས་  
 ས་བཅད་འབྲུག་པ། ཆོག་ཆད་པ་སོགས་མང་བས་ཏ་ཅང་བྱངས་ཆོད་པར་མ་སེམས་ཞེས་  
 དང་། གྲུ་ཐང་རྒྱུད་བཞིར་ཆོག་ཆད་པ་སོགས་སྤྱིར་པ་རྣམས་མཐུན་པར་འདུག་རིགས་རང་  
 གི་རིག་པས་ཀྱང་སྤྱད་དེ། དཔེར་ན་སྤྱོད་མས་ཆོག་ཏུ་བཤད་པ་ནང་གསེས་སུ་མ་ཆང་རིགས།  
 ནད་ཏགས་བཤད་པ་བཅོས་ཆད་པ། ས་བཅད་འབྲུགས་པ་སོགས་དང་། ལ་ལ་དག་འབྱོར་  
 གི་རྣམ་པ་སོགས་འོལ་སྤྱོད་ཏོག་བཅོ་མེན་པའི་ལུང་རིགས་བྱངས་བྱུང་གི་སྟོན་ས་གཏན་ལ་ཐབ།  
 བད་སྤྱིར་གོ་དཀའ་ངེས་རྣམས་གསལ་དུ་བཏང་བ་བཅོས་ཁྱུས་ལེགས་པར་དག་སྟེ་པར་དུ་  
 བཏོས།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱིས་འགྲེལ་པ་བྱེ་སྟོན་བཙུམས་པ་དང་ཐུགས་བརྒྱུད་བཞིའི་  
 ཅ་བར་ཁྱས་དག་ལེགས་པར་མཛད་དེ་གིང་གི་(ཡེ་ལོ་༡༦༧) ལོར་དགའ་ལྷན་ཐུན་ཆོགས་  
 རྒྱུང་དུ་པར་བཏོ་མཛད་པ་པོ་ཏ་ལའི་པར་མའམ་སྤྱན་ཆོགས་རྒྱུང་པར་མར་གྲགས་པ་ད་ཆ་རང་  
 ཅག་སྤྱན་པ་ཐལ་མོ་ཆེས་ཡིད་སྟོན་ཅ་འཛིན་བྱ་འོས་ཀྱི་རྒྱུད་འགྲེལ་བྱེ་སྟོན་པོས་གཞི་འཛིན་  
 པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་བ་ཉིད་ཡིན། ལ་མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་ནི་རྒྱུད་བཞིའི་ཆོག་དོན་  
 གཉིས་ཀའི་ཆར་ཁྱས་ཆེན་མཛད་པོ་ཕྱི་མ་དེ་ཉིད་ཡིན། (མི་དབང་རིན་པོ་ཆེས་ཁྱས་ཆེན་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་འགྲེལ་གཉིས་ཀྱི་པར་གཞི་པོ་ཏ་ལའི་པར་མར་གྲགས་པ་དོ་མ་དེ་དང་འདིར་མ་འབྱོར།)

རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་རྒྱ་རྒྱུང་(ཡེ་ལོ་༡༧༩)ལོར་སི་དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱི་དངོས་  
 སྟོན་སྟེ་དགོ་རྒྱལ་པོ་འམ་ཆོས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཆེ་རིང་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་ཏེ་སྤར་གྱི་པོ་  
 ཏ་ལའི་པར་མར་གཞི་བཅོལ་ཏེ་པར་བཏོ་མཛད་པའང་སྟེ་དགོ་པར་མར་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་  
 ཅིང་། པར་ཅ་དེར་པོ་ཏ་ལའི་པར་ལས་འབྱུ་ལེན་གྱིས་ཕྱི་མོ་ཁྱས་ཞེས་གསལ་ཀྱང་འདི་མན་

ནི་དག་ལྷན་ཙམ་ལས་རྒྱུད་པའི་ཀའི་ཆོག་དོན་གཉིས་ཆར་ལྷན་དག་གིས་རྒྱུད་འབྲེལ་ཚུལ་པའི་  
ལྷན་ཆོན་མ་ཡིན་སྟེ།

དེ་ཤིང་འཕགས་པ་ལྷན་དུ་བཅུ་ལྷན་གྱི་(ཡེ་ཤི་༡༥༧)ལོར་གཞུང་ས་མཆོག་ནས་ཐུར་གྱི་པོ་དྲ་  
ཡའི་པར་གཞི་དགའ་ལྷན་སྤྱན་རྒྱལ་ཆོག་ལས་སྤྱི་དུ་བཞུགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་པར་གཞི་གསལ་བསྐྱེད་གནང་།  
དེ་ཆོ་ལུས་དག་པ་གཞན་པས་འོད་ཟེར་དང་འཆོ་བྱེད་དོ་རྩེ་རྒྱལ་མཆོག་གཉིས་ཡིན། རྒྱ་འབྲུག་  
(ཡེ་ཤི་༡༥༧༩) ལོར་ཀུན་མཁྱེན་པ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་ན་པ་རྒྱའི་སྤྱི་སྤྱན་པ་ཨོ་རྒྱལ་བསྐྱེད་འཛིན་  
རྒྱ་མཆོ་དང་། ལྷགས་རིའི་དགེ་ལུང་དཔལ་ལྷན་སྤྱན་རྒྱལ་ལས། དབུ་མཇུང་དགོན་མཆོག་དགེ་  
ལེགས་བཅས་ཀྱིས་བསྐྱར་ལུས་མཇུང་ཅིང་གོ་ལོ་ཀ་ཆད་པར་པར་གིང་གསལ་རྩེས་དང་། ཆོག་  
འབྱར་བཅོས་སྤྱག་ནོར་འབྲུལ་ཡོད་པ་ན་མས་བཅོས་ཏེ་པར་དུ་བཏབ་པ་ལྷག་རིའི་གཤེད་འཕྲོ་  
པས་སྤྱི་དུ་བཞུགས་པ་ལྷགས་རིའི་པར་མ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་རྒྱུ་ལ་ (ཡེ་མོ་༡༩༩༩) ལོར་སྐར་གྱི་པོ་ཏ་ལའི་པར་མར་གཞི་  
བཙེལ་པའི་སྒྲ་དག་པར་མར་གཞི་བཙེལ་གྱིས་མཆོ་སྒྲན་མི་རིགས་པར་འདེབས་བཙོ་བྲ་ནས་  
པར་དུ་བཏབ་ཅིང་། པོད་སྒྲོངས་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་བསྐྱུན་པ། པར་ཐངས་དང་  
པོ་བྱས་དག་འགན་ཁུར་བ་སློེ་བཟང་ཆེ་རིང་དང་། བྱས་དག་པ། དཀར་སློ་གཉིས་ནས་བྱས།  
(བྱས་དག་པ་འདི་འང་པར་གཞི་སྐྱ་མའི་ཆོག་འདུ་དང་མཐུན་པའི་དག་བྱས་ཕྱེད་པོ་ཙམ་ལས་བྱས་ཆེན་མོན་) པའི་  
ཚུགས་འདུར་སྒྲིག་པའི་དེབ་གཟུགས། ད་ཆ་པོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་བཞུགས་པའི་གསེ་རིག་  
དོན་གཉེར་མཁན་སལ་མོ་ཆེས་པེད་སྡུང་བཞིན་པ་དེ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ། རྒྱལ་སྤྱོད་དཔྱད་གཞིར་ཁས་ཐོབ་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་འགྲེལ་དང་དེར་  
དཔྱད་པར་བྱ་བའི་རྒྱ་མཚན།

༡། ཅ་པ་ནི་ཡུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོན་རྒྱུ་ལེགས་ཆོས་ཀྱི་དཔོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་པོའམ་ལེགས་

བཤད་འཆོལ་དུ་གྲགས་པས་ཞུས་ཆེན་གྱིས་གདན་ལ་ཡབ་པ་ནང་སོ་ཡར་རྒྱབ་པས་པར་དུ་བཞོས་  
 པའི་གྲ་ཐང་རྒྱད་བཞི། དེ་ལ་འང་དཔུང་པས་མ་ཁུབ་པའི་མོར་ལུས་ཀྱི་རྩོག་མ་ཕན་བུ་བུང་  
 བ་རྣམས་ལ་མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཀེ་ཏ་ཀས་བསྐྱངས་པའི་ལྷ་ལྷན་པོ་  
 ཏ་ལའི་པར་མ། དེ་ཉིད་སྤར་འབྲུ་ལེན་གྱིས་སྤྱོ་མོ་ཞུས་ཏེ་སྤྲེད་གེ་བཞུན་པ་ཆེ་རིང་གིས་པར་  
 དུ་བཏབ་པ་སྤྲེད་གེ་པར་མར་གྲགས་པ། དེ་ཉིད་སྤར་མཆོ་སྤོན་མི་རིགས་པར་འདེབས་བཅོ་  
 གྲ་ནས་པར་དུ་བཏབ་ཅིང་། བོད་རྫོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ནས་བསྐྱེན་པ། པར་ཐངས་  
 གཉིས་པ་(ཡེ་ལོ་༡༩༩༦ ལོའི་ཟླ་༡༡ རང་བཏབ) ཞུས་དག་པ་སྤོ་བཟང་ཆེ་རིང་དང་དཀར་སྤོ་གཉིས་  
 རས་ཞུས་པའི་དེབ་གཟུགས་ཅན་དེོ།། ༡། འགྲེལ་པ་ནི། ལ་མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་  
 རབ་བུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ས་འབྲུག་ལོར་མཇེད་པའི། གསོ་བ་རིག་པའི་བཞུན་བཅོས་སྤོན་  
 མའི་དགོངས་རྒྱལ་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བཞུར་སྤོན་པོའི་མི་སྒྲིག་ཞེས་བྱ་བ་གོང་དུ་སྤྲོང་པའི་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་བ་ལྷ་ལྷན་པོ་ཏ་ལའི་པར་མ་དང་དུས་གཅིག་དུ་བཏབ་པ། དེ་ཡང་སྤྲེད་གེ་བཞུན་  
 པ་ཆེ་རིང་གིས་པར་དུ་བཏབ་པའི་སྤྲེད་གེ་པར་མར་དུ་གྲགས་པ། མཆོ་སྤོན་མི་རིགས་པར་  
 འདེབས་བཅོ་གྲ་ནས་པར་དུ་བཏབ་པ་སྤར་བཞིན་སྤོ་བཟང་ཆེ་རིང་དང་དཀར་སྤོ་ཞུས་པ། བོད་  
 རྫོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ནས་བསྐྱེན་པའི་ལུགས་འབྲུ་དེབ་གཟུགས་ཅན་པར་ཐངས་  
 དང་པོ་(ཡེ་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་བཏབ་པ) དེ་ཡིན།

གཉིས་པ། སྐབས་སུ་ཁས་སྤངས་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་འགྲེལ་གཉིས་ལ་དཔུང་པར་  
 འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲོང་བའི་རྒྱ་མཆན་དང་དགོས་པ་ཇི་ཡིན། དེ་ཡང་། སྐབས་སུ་  
 ཁས་སྤངས་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་འགྲེལ་གཉིས་ལ་དཔུང་པར་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲོང་བའི་རྒྱ་མཆན་  
 དང་དགོས་པ་གསལ་ཤོགས་ཡོང་བྱིར་ཐོག་མར་རྩོམ་གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱི་མཆན་དོན་ལྟ་བུར་སྤྲོས་  
 པ། “གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས་ཙ་བཤད་བྱི་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ཆོག་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་སར་  
 རུང་ཟད་དཔུང་པའི་རྒྱལ་སྤྲོང་བ་བཞུར་སྤོན་པོའི་བཞེད་དགོངས་།”ཞེས་བྱ་བའི་མཆན་དོན་དང་

སྐྱར་ཉེ་འཆད་པར་འདོད་དེ། མྱེང་གཞིའི་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་གང་ཡང་མཚན་དོན་འདིར་འདུས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཐད་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་གོང་དུ་སྐྱེང་བཞིན་ལ། རྣམས་སུ་  
དབྱུང་བྱར་འབྱུར་པ་ནི་དབྱུང་གཞིར་ཁས་སྐྱེངས་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་ཙ་བ་ལས། ཙ་རྒྱུད་དང་  
བཤད་རྒྱུད། སྤེམ་རྒྱུད་གསུམ་གྱི་སྒོར་ལ་ཡིན་པ་ལས་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཐད་རྒྱུད་  
གསུམ་པོ་ལྟར་རྣམས་སུ་རྒྱུད་འགྲེལ་ཞིབ་ཆ་མང་ལ་ཁོམ་མ་བརྟེན་པས། སྐད་ནས་དོན་གཉེར་  
ཞིབ་དགོད་མཁན་སུ་རུང་གིས་དབྱུང་པར་འདོད་པ་གུས་པས་ཡིད་རངས་ལྷོ་འོས་སུ་བསྐྱེད་ཀྱང་།

རྒྱུད་ཆོག་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་ལ། ཞེས་པ་ནི། རྒྱུད་གསུམ་པོའི་ཆོག་རྒྱུད་ཡིག་འབྲུ་  
དག་ནིར་ཆད་ལྷག་འབྲུག་པ་དང་། ཆོག་དོན་ཐད་རྒྱུད་འགྲེལ་བ་པོ་སོ་སོས་གཞིར་འཛིན་པའི་  
ཙ་བ་དང་འགྲེལ་པའི་དགོངས་པ་ཐ་དད་པ་ནམས་དེ་དང་དེ་ཞེས་གསལ་ལ་ཁ་གཏོད་པའི་དོན་དང་།  
འགའ་ཞིག་ཅེས་པ་ནི་རྣམས་སུ་རང་གི་རིག་པ་དང་བཙོན་པས་གང་སྟོག་ལས་ད་དུང་དབྱུང་  
ཙོལ་གྱིས་མ་བྱུང་པའང་ཡོད་སྟེད་པའི་ཕྱིར་མཐའ་མ་བཀག་པ་དང་། རུང་བཤད་དབྱུང་པའི་  
རྒྱུ་རྐྱེད་བ་ཞེས་པ། རུང་བཤད་ནི་རང་གིས་ཉོག་པ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་བཙོན་པ་དག་དོན་  
གཉེར་མཁན་རང་རང་སོ་སའི་ཕྱག་དཔེའི་ནང་བཙོན་པ་ཙམ་ལས། དམིགས་སུ་བྱར་འདོན་  
དང་པར་འདེབས་སྤེམ་སྤེམ་པའི་རྣམས་དག་བཙོན་ཞིབ་རྒྱུག་མ་བྱུང་ན། རྒྱུད་དཔེ་སྟོང་འཛིན་  
མཁན་གྱི་སྟོགས་ར་བ་ནམས་ནས་ངག་བཞིན་རྣམས་མ་དག་རྒྱུན་འབྲུམས་སོང་སྟེ་སྤེམ་ནས་བཙོན་  
དཀའ་བ་མ་བཤད། མ་བཙོན་པའི་སར་ལོག་པར་འགྲེལ་བའི་ཉེན་ཡང་ཡོད་པས་སོ།། གཞན་  
ཡང་། གསོ་རྩིས་བརྟན་པ་དང་བཅས་པའི་རིགས་གཞུང་ཉག་ཕྱར་ཕྱག་པའི་རྣམས་འདིར་  
གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀའི་ཆར་ལུས་ཆེན་ནུས་པའི་མཁས་པ་  
ནི་ཉིན་སྐར་ཙམ་དུ་བཤད་པས། མཁས་པ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་མངོད་བཞིན་པའི་ཕྱག་དཔེ་དག་  
དང་སྟོག་རྩལ་པར་འདེབས་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཉེན་ལེགས་པའི་རྣམས་འདིར་རང་ཅག་མིའི་རྣམ་

རིག་ཚུལ་བ་གཉིས་ཀས་དག་བཅོས་ཞིབ་ནན་ཞིག་མ་བྱུང་ན། སྤང་ནས་མ་དག་པའི་ཁར་མ་  
 དག་སྟོན་མར་སོང་། (འགའ་ཞིག་གིས་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་དག་གིས་བརྒྱུར་པའི་སངས་རྒྱས་གསུང་རབ་སྤྲེལ་  
 ཆོག་འབྱུར་རང་བཟོས་བཅོས་པའི་ཚུལ་མཉན་གྱི་སྟོན་འབྱུང་བ་ཞིན་འདུག་པ་དེ་དག་དང་) ཏེ་དྲངས་གཙང་ལྟ་  
 མེད་གྱི་གངས་བསེལ་ཁ་བབས་གྱི་རྒྱུན་དེ་བཞིན་རང་ཅག་གི་དུས་འདིར་ཤིན་ཏུ་སྟོག་མ་ཅན་  
 དུ་འགྱུར་མ་སྟེད་པའི་ངེས་པ་མི་འདུག་པས། སངས་རྒྱས་གསུང་རབ་གཙོས་རིག་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་གྱི་ཕུག་དཔེའི་རྒྱུན་གང་མང་སྤྲུས་དག་པར་འདེབས་བྱ་བྱ་རྒྱུ་ནི་བརྟན་པ་གནས་པ་དང་  
 འཛིན་པའི་མཐུན་ཆེན་གལ་ཆེའི་གས་ཤིག་ཡིན་པས། འདི་ཐད་དག་ཞུས་གནང་མི་སྡེ་ཆོན་  
 མི་སྒྲེར་སེ་སོགས་ཡིན་ལ་སྤང་རྒྱུང་དང་རྟོག་གཡེང་མི་འོང་བ་སྤར་མའི་པར་གཞི་ལྟར་(བཅོས་  
 དགོས་ངེས་རྒྱ་མཚན་ཅན་འགའ་མ་གཏོགས་) མཐུན་པར་དག་ཞུས་གཙང་མ་དགོས་གལ་ཅི་ནས་ཆེ་  
 ཆེ་ཞེས་ཡང་དུ་ཞུ་བའང་རང་ཉིད་དབང་རྒྱལ་ན་མ་རིག་གི་ན་སོ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བ་འདི་འདྲ་པའི་རིགས་  
 ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཁ་གཏམ་སྒྲེང་སྟོབས་མ་མཆིས་རུང་བརྟན་ལ་ཞེན་པའི་སྟོབས་རང་གར་ཆོལ་བའང་  
 ཞར་བྱུང་ངོ་།།

རྟུགས་དོན། དཔུང་པའི་ཚུལ་སྒྲེང་ཞེས་པ་ནི། རང་ཉིད་ལ་རྒྱུད་བཞིའི་ཆོག་དོན་གཉིས་  
 ཀར་ཞུས་ཆེན་ལྟ་ཅི་ཐ་ན་དག་ཞུས་ཅམ་རྒྱས་པའི་རིག་པའི་མང་གཞི་དང་བྱེད་ཚུལ་མེད་ན།  
 རྒྱུད་གྱི་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀའི་ཆར་འདི་འཐད་འདི་མཉན་གྱི་རང་ལུགས་འཛོག་པའི་སྟོབས་ཆོག་  
 ཅི་ལ་སྟེ། འོན་ཏེ་རང་ཉིད་གསེ་རིག་སྟོབས་སྒྲེང་འདིར་སྟོབས་སྦྱང་བྱ་ཡུན་གྱི་མི་ལོ་ལྔའི་ནང་  
 རྒྱུད་བཞི་བཀའ་བྲིད་གྱི་ཁྲལ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུད་གྱི་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀའི་སར་དཔུང་པ་ནན་  
 གྱིས་འཇུག་པའི་བཤེས་གཉེན་ནས། རྒྱུད་འདི་དང་ལེའུ་འདིའི་ཆོག་ཀྱང་འབྱུང་འདྲ་བ་མི་  
 དག་རྒྱ་མཚན་འདི་ཞེས་སོགས་གྱི་མཐའ་དཔུང་མཛད་པའི་ལམ་སྟེ་དང་། འགའ་ཞིག་སར་  
 སྟོབས་མ་རང་ཉིད་ལའང་དཔུང་བུའི་སྐལ་བར་གནང་བ། གཞན་ཡང་ཤིན་ཏུ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་  
 བ་མཁས་པ་སྤྲེལ་ན་མས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་མཛལ་པའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པ་སོགས་



གྱི་ཉེར་ལེན་ལས། དེང་འདིར་དོགས་གནད་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ཚིག་འགའ་ཞིག་སར་རྩུང་ཟད་དཔུང་  
 པའི་ཚུལ་སྒྲུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཚུལ་དུ་སྒྲུང་ཞེས་པ་རང་ལུགས་མ་བཞག་པར་རྒྱུད་འགྲེལ་སོ་སོའི་  
 བཞེད་དགོངས་མ་འདྲེས་པར་སོ་སོར་བཀོད་དེ། དེང་གི་གསེང་རིག་བསྟན་འཛིན་ཡོད་དོ་ཅིག་  
 དང་། བྱད་པར་མཐོ་སྒོ་བ་གྱི་སྡེ་ཁོངས་སུ་བཞུགས་པ་རིག་པ་འདིར་དྲིན་ཆེ་བའི་བཤེས་གཉེན་  
 རྣམས་གཞན་གསེང་རིག་བསྟན་པར་མཁྱེན་ཀྱི་ཡངས་གིང་ལག་ལེན་མྱོང་གོམས་ལ་མཁམས་པའི་  
 ལྷ་རྩེ་ནན་པ་སྟེན་རམས་པ་དང་དགའ་བཅུ་པ། དེ་བཞིན་རང་ལྟར་རིག་པའི་ན་སོ་གཞོན་པའི་  
 སྟུན་གྲོགས་རྣམས་ལ་ལེ་འཐད་ཅེས་དཔུང་པའི་ཚུལ་དུ་སྒྲུང་བའང་། ལ་མེད་བང་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་མཆོ་མཆོག་ནས། རྒྱ་གྲོས་མིག་བགྲད་གཞུང་ལ་བཞུས་བཞུས་ནས། ཆོག་དོན་གོ་བ་  
 ཉེར་སྒྲངས་འདི་དང་འདི། །ངེས་ཤེས་མཛུབ་མོས་བཅུགས་ཏེ་འཐད་མིན་གྱི། སྒྲིང་མོ་བྱས་  
 །ཀྱང་རང་ཉིད་ངལ་རྒྱར་སྤང་།” ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་དུ་མ་གྱུར་ཅིག་ག།

བེ་རྩུར་སྟོན་པའི་བཞེད་དགོངས། ཞེས་པ། ལ་མེད་བང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོས་མཛད་  
 པའི་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་རྩུར་སྟོན་པོ་ནི་སྤར་དཔུང་གཞིར་མཛད་པའི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཡིན་ཅིང་། དེ་  
 ཉིད་སྐབས་སུ་དཔུང་གཞིར་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཡང་། གསེང་རིག་སྟོབ་དཔོན་བསྟན་འཛིན་  
 ཆོས་གྲགས་མཆོག་ནས། སྟེན་གྱི་སྒྲ་དང་དབྱེར་མེད་གཡུ་ཐོག་མགོན། །ཟུར་མཁར་ཆོས་  
 རྩེ་རིགས་ལྡན་ཆེན་པོའི་སྲས། །མཁྱེན་གཉིས་མཆོག་ལྡན་མི་དབང་སྤྱི་པའི་བྱགས། །སེལ་  
 མཛད་བྱེད་པོ་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བྱར་བཏུད།” །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིར་རྒྱུད་འགྲེལ་  
 སོ་སོས་གཞི་བཅོལ་བའི་རྩ་བ་གང་ཡང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཆེར་མི་སྤྱང་རུང་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྟོན་  
 ནི་རང་ལུགས་སུ་ཁས་སྒྲངས་པའི་རྒྱུད་གྱི་རྩ་འགྲེལ་ཡིན་སྟབས། འགྲེལ་པ་བེ་རྩུར་སྟོན་པོ་  
 གཞིར་བཟུང་གི་རྒྱུད་གྱི་རྩ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རང་ལུགས་རྒྱུད་གྱི་རྩ་བ་ཡིན། འོ་ན་ཅིའི་ཕྱིར་  
 རྒྱུད་གྱི་རྩ་བར་དག་ཞུས་ཀྱི་ཚུལ་སྒྲུང་ཞེན། དེ་ཡང་སྤར་རྒྱུད་གྱི་ཞུས་ཆེན་རིམ་པ་ཐི་བྱང་  
 སྐབས་སྒྲིང་ཟིན་པ་ལྟར། པར་འདེབས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་བྱང་བའི་འཁྲུལ་བའི་ཆ་གང་ཡིན་

དང་པེ་ཐོན་ཏུ་བུའི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུ་འགྲེལ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་གང་བྱུང་བ་དེ་དག་ནི། རྒྱུད་འགྲེལ་  
 འདིས་བཞེད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙུ་བར་འབྲུལ་ཆ་བྱུང་བ་གསལ་པོ་ཡིན། པེ་ཐོན་ཏུ་བུའི་རྒྱུད་ཀྱི་  
 འབྲུ་འགྲེལ་ལ་ཞིབ་དཔྱད་དང་དེའི་བཞེད་དགོངས་ཀྱི་ཙུ་བ་གང་ཡིན། ལྷའས་སུ་ང་ཆོས་གཞི་  
 འཛིན་སའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙུ་བ་འདི་འགྲེལ་པས་གཞི་འཛིན་པ་དང་འགྲེལ་པ་མཛད་པ་པོ་ཞུས་ཆེན་གནང་  
 བའི་པར་གཞི་དངོས་ཡིན་མིན་དང་པར་འདེབས་བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམས་ནང་འབྲུལ་བ་གང་བྱུང་།  
 འགྲེལ་པ་གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོངས་པ་གང་ཡིན་བཅས་གསལ་པོར་མ་རྟོགས་པར། འདི་  
 དང་འདི་ནོར་བའོ།། ཞེས་ཁ་མཆོན་གཙོད་པ་དང་། འདི་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙུ་བ་ཡིན་པས་བཙོས་  
 མི་ཉན་ཞེས་དད་མདོག་བྱེད་པ། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ཡིག་འབྲུ་དག་ནོར་ཤོར་བ་པར་གཞི་  
 རྒྱ་མ་དང་འགྲེལ་པ་གཉིས་ཀའི་ནང་གསལ་ཡོད་རུང་དེ་དག་ལ་ཐུགས་སྒྲུབ་ཅམ་ཡང་མ་བཞག་  
 པར། ནོར་བཙེད་རྒྱུད་ཀྱི་ཙུ་བའི་ཆོག་འབྲུ་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པར་སེམས་ཏེ། རང་གི་རྟོག་  
 བཟོའི་རྫོས་འགྲེལ་པ་བྱས་ཏེ་གཞན་ལ་འཆད་པ་སོགས་ཉེན་ཆབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། ལོ་རྒྱུར་  
 རྫོསས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ཆོག་ནོར་བྱུང་བ་ཇི་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་བ་སོགས་མདོར་  
 ན་རང་གི་ཁྱེད་གསལ་དང་ནོར་བྱིར་རྒྱགས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱུད་གསན་  
 པའི་དུས་འདིར་རུང་ཟད་པན་དུ་རེ་རྟེ་ལྷའས་འདིར་གླེང་བའང་། རང་རྫོས་ཐག་མ་བཅད་  
 པར་འགྲེལ་པ་ཙུ་འཛིན་ཐོག་མི་མཐུན་པའི་དོགས་གནད་ཀྱི་སར་འགྲེལ་པ་གཞན་དང་དབྱེད་  
 བསྐྱར་གྱིས་སོ་སོར་མ་འདྲེས་པར་བཀོད་ཡོད་པས། རྒྱུད་འགྲེལ་པེ་ཐོན་གྱི་བཞེད་པའི་ཙུ་བ་  
 གང་ཡིན་དང་། དེ་དག་རང་གི་རིག་པས་དབྱེད་མིན་ཐ་དཔྱད་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་དགོས་ཁྱད་  
 རྒྱན་ཡོད་ན། འདིར་པེ་ཐོན་ཏུ་བའི་བཞེད་དགོངས་ཞེས་སྒྲུས་སོ།། (གཞན་ཡང་། ཙུ་མ་གཞི་འདི་ནང་  
 འདྲངས་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲུང་བ་དང་ཡས་མས་འཕྲོས་གཏམ་གང་ཡང་པེ་ཐོན་མཛད་པ་པོ་མེད་བང་སངས་  
 རྒྱས་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་སྟེ་མོར་བྲངས་ཏེ་བཀོད་པས་སོ།།)

གསུམ་པ། སྐབས་སུ་སྒྲེང་དོན་དངོས་ལས་དབྱང་བྱ་དོན་གནད་ཁག་དོ་སྤྲོད་ཞུ་  
 བ་ལ་གཉིས། སྐབས་སུ་དབྱང་བསྐྱར་བྱ་གཞིའི་རྒྱུ་ཀྱི་ཙ་བ་དང་། རྒྱུ་  
 འགྲེལ་ཁག་གི་སྒྲིར་དང་། དབྱང་བྱའི་དོན་གནད་གསལ་བ་རེའུ་མིག་ལམ་དུ་  
 བཀོད་པའི་གསལ་དཀྲོལ་ལོ།

༡། ལྷགས་པར། ཞེས་བཀོད་པ་འདི་ནི། ཟུར་མཁར་སྒོ་གོས་རྒྱལ་པོས་ཞུས་ཆེན་མཛད་པ་  
 རང་སོ་ཡར་བརྒྱབ་པས་མཐུན་ཀྱིན་སྐྱར་ཏེ་པར་དུ་བཀོས་པའི་གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞི་ལ་མེད་བང་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོའི་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་ཀེ་ཏས་བསྐྱངས་པའི་རྩ་ལྗོན་པོ་ཏེ་ལའི་པར་མ། རབ་  
 བྱང་བཙོ་ལྡེའི་ས་བྱེ་ལོར་གཞུང་ས་མཆོག་ནས་པར་དུ་བཏབ་པ་རབ་བྱང་དེའི་རྒྱ་འབྲུག་(ཡེ་  
 མོ་༡༤༩)ལོར་སྐར་ཀྱན་མཁྱེན་ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཕྱག་ན་པོ་ལྷོའི་སྐ་སྐན་པ་ལོ་རྒྱུན་བསྐྱར་  
 འཛིན་རྒྱ་མཆོད་དང་། ལྷགས་རིའི་དགེ་ཟུར་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་ཆོགས། དབྱ་མཛད་དཀོན་མཆོག་  
 དགེ་ལེགས་བཙས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཞུས་མཛད་པ་ལྷགས་རི་རིག་བྱེད་འགྲོ་ཕན་སྦྱང་དུ་བཞུགས་  
 པའི་པར་གཞི་དེ་ཡིན།

༢། ཆོག་ནི། ཞེས་པ་ཟུར་མཁར་ཨ་བོ་ཆོས་རྒྱའི་དངོས་སྒོ་བ་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་སྐྱེམས་  
 པ་ཆེ་འབུམ་དྲི་རྒྱུ་ལོ་མ། སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ནམ་  
 པར་བཤད་པ་ཆོག་དོན་ནི་མ། ཞེས་བྱ་བ་དེ་ནི་དཀྱི་མཆན་བསྐྱར་པ་ཡིན་ལ། ནམ་བཤད་  
 དང་སྐྱེ་མཆོག་ཅེས་པའང་མཁས་པ་དེ་ནི་དཀྱིས་མཛད་པའི་བྱེ་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ནམ་པར་བཤད་  
 པ་ལག་ལེན་གསལ་བྱེད་ཅེས་པ་དང་རྩ་བའི་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲུ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་སྐྱེ་བ་མཆོག་ཐོབ་  
 ཅེས་པའི་མཆན་བསྐྱར་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ལ་མེད་བང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནས་སྐྱེམས་  
 འགྲེལ་གསོ་དབྱང་རང་ལ་ཁྱད་མཆར་མ་བྱུང་ཡང་བཤད་སྒྲོམ་ཆེ་བས་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་  
 སོགས་པའམ་དེ་དག་ཀྱང་གྱུ་དོན་འདུས་ཤིང་ཁ་མི་གསལ་བ་མཐའ་དག་གསལ་བ་དང་།” ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་བཤད་བྱེ་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཐད་འགྲེལ་པ་འདི་ནི་དཀྱི་གསལ་དོན་ཟབ་ཆད་

ལྷག་འབྲུལ་ཆ་ཉུང་བ་སོགས་དགོས་ཆོས་དུ་མར་མཐོང་དེ་བཞེད།

༡། འབྲུམ་ནག་ ཅེས་པ་རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་དངོས་སྤྱོད་རྩོམ་རྩེ་ར་འམ་སུམ་སྟོན་  
ཡེ་ཤེས་གཟུངས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་བཤད་རྒྱུ་འགྲེལ་པ་འབྲུམ་ནག་གསལ་སྟོན་ཞེས་པའི་མཆན་  
བསྟུས། དེ་ཡང་ཡེ་ལོ་༡༧༤༡ ལོར་པོད་མྱོངས་སྟུན་ཅིས་ཁང་གིས་སྟུམ་པར་དུ་བཏབ་པ།  
མཆོ་སྟོན་གྱི་རྒྱུད་བཞི་ལྷགས་པར་དང་གཏུགས་ནས་བཅོས་པ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་  
པར་དུ་བཏབ་པའི་པར་ཐངས་དང་པོ་དེ་ཡིན། ལྷག་དཔེ་འདིའི་པར་གཞི་ལ་ཡིག་མོར་ཅི་རིགས་  
ཡོད་སྟོར་དེབ་འདིའི་དཔར་སྟུན་གསལ་བཤད་དུ་གསལ་ལ། ལྷབས་སུ་དབྱུང་བསྟར་བྱ་གཞིར་  
བཞེད་པའང་། རྒྱུད་འགྲེལ་དང་ཆ་མཐུན་དང་མི་མཐུན་དོགས་གཞི་ཡོད་རིགས་འགའ་ཞིག་  
ཐད་ཡིད་ཆེས་ཁུངས་འཕེར་འོང་ཕྱིར་ཡིན།

༢། ཐོས་གྲོལ། སྤྱོད་དཔོན་པར་མཛད་པའི་ཟབ་ཆོས་ཞི་བོ་དགོས་པ་རང་གྲོལ་ལས་བར་  
དོ་ཐོས་གྲོལ་གྱི་སྟོར་བཞུགས། ས ཟབ་མོ་ཞི་བོ་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་ལས་འཆི་བསྟུ་འཛིགས་  
པ་རལ་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བ། གཏེར་སྟོན་ཀླུ་སྒྲིང་པའི་གཏེར་མ། བཟུན་རྒྱས་སྒྲིང་དུ་བཞུགས་  
པའི་པར་མ།

༣། ལྷ་ཟེར། ཞེས་པ་པཎ་ཆེན་ལྷ་བ་མངོན་དགས་མཛད་པའི་སྟུན་དབྱུང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་  
པའི་སྒྲིང་པོའི་རྣམ་པར་འགྲེལ་པའི་ཆོག་གི་དོན་ལྷ་ཟེར་ཞེས་བྱ་པའི་མཆན་བསྟུས་པ། བཟུན་  
འགྱུར་ནང་གི་གསེབ་རིག་པའི་སྟོར་གྱི་དཔེ་ཆོགས། གསེབ་རིག་པའི་རྩ་འགྲེལ་བདམས་  
བསྐྱགས། སྟོད་ཆ། ཡེ་ལོ་༡༧༧༣ ལོར་པེ་ཅིང་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བཏབ་པ། བདམས་  
བསྐྱགས་པ་རྗེ་རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

༤། མེས་ཞལ། ཞེས་པ་ཟུར་མཁར་བ་ལེགས་བཤད་འཆོལ་(མཆན་གཞན་སྟོན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་)གྱིས་  
མཛད་པའི་བདུད་རྩི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཕྱིན་  
ཅི་མ་ལོག་པས་འགྲེལ་བ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ཞེས་པའི་མཆན་བསྟུས། ལྷབས་འདིར་རྩ་བཤད་

གཉིས་དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་དེ་ལྟེན་པ་ནས་སྒྲིང་པ་ཆེན་དཀོན་ཅིག་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལྷས་ཆེན་  
མཛད་པ་དགའ་ལྷན་ཕུན་ཚོགས་སྒྲིང་དུ་པར་དུ་བཞོས་པ།

༥། གཅེས་ཐེང་། དེ་དུ་དམར་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་གསེར་གཅེས་  
བརྟུས་རིན་ཆེན་ཐེང་བ་ཞེས་པའི་ཆོགས་བསྟུས། ཡུས་རྒྱུ་པོད་རིགས་རང་སྟོང་ཁྲལ་པོད་  
སྟན་ཁང་གིས་འཛོལ་སྒྲིག་མཛད་པ། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་བསྟུན་པ། པར་  
ཐེངས་དང་པོ་དེ་བ་གཟུགས་ཅན།

གཉིས་པ། དབྱུང་བུའི་དོན་གནད་གསལ་བ་རེ་ལྟ་མིག་ལམ་དུ་བཀོད་པའི་གསལ་  
དགོལ། དེ་ཡང་། སྐབས་སུ་དབྱུང་བུའི་དོན་རྣམས་བཏུ་བདེ་གོ་བདེ་ཡོང་ཕྱིར་རེ་ལྟ་མིག་  
ལམ་ནས་སྒྲེལ་བའང་། རྒྱུ་དོན་ལ་གསལ་སྟོང་སྟོང་མཁན་སུས་བཏུས་ཀྱང་གསལ་པོར་  
རྟོགས་སྒྲེལ་བའི་དགོས་ཁྱད་ཡོད་པ་གཟེགས་ཚུལ་ཐད་གསལ་སྟོང་མི་དགོས་རུང་གསེར་གཅེས་  
དོན་ལ་རྒྱས་མངའ་དེ་ཙམ་མེད་པའི་སྟོགས་ར་དོན་གཉེར་མཁན་ནས་རྒྱུ་གྱི་ཅ་བ་དངོས་དང་  
སྒྲེལ་ཏེ་བཏུ་སྟུར་བྱ་སྒྲེལ་ཡོང་ཕྱིར་རུང་ཟད་ལུས་ན།

རེ་ལྟ་མིག་དང་པོའི་ནང་། རྒྱུ་ཅས་པ་ནི་སྐབས་འདིར་ཁས་གྲངས་པའི་ཅ་བཤད་ཕྱི་མ་རྒྱུ་  
གང་རུང་ཡིན། དེ་ཡང་ཞིབ་པ་གང་ཡིན་རང་ཐད་གཤམ་འོག་དུ་བཀོད་ཡོད།

རེ་ལྟ་མིག་གཉིས་པའི་ནང་། གོང་གི་རྒྱུ་གང་ཡིན་དེའི་ལེ་ལྟ་གང་ཡིན་བཀོད་པས་ཞིབ་པ་ལེ་ལྟའི་  
གངས་གང་ཡིན་རང་ཐད་གཤམ་འོག་དུ་གསལ།

རེ་ལྟ་མིག་གསུམ་པ། ཤོག་ཡང་བཀོད་པའང་། སྐབས་འདིར་བོད་པའི་ཨ་ཁྱི་ཡིན་པ་ལས་  
དབྱིན་ཨང་མིན།

རེ་ལྟ་མིག་བཞི་པ། ཡིག་ཐེང་བཀོད་པ་འདི་རང་རང་གི་ལེ་ལྟའི་གངས་ཁོངས་ཀྱི་ཡིག་ཐེང་ཡིན་  
ལ། དེ་ཡང་ཤོག་ངོས་གཅིག་སྟེང་ལེ་ལྟ་སྒྲེལ་མ་རྟོགས་པ་དང་ལེ་ལྟ་ཕྱི་མ་འགོ་བརྟུགས་ཡོད་ཆོ།  
ལེ་ལྟ་གཉིས་ཤོག་ཡང་གཅིག་རུང་ཡིག་ཐེང་ནི་རང་རང་གི་ལེ་ལྟ་ནས་འགོ་བརྟུགས་ཏེ་འཛིན།

རེའུ་མིག་ལྟ་པ། ཚིག་ཀྱང་ཞེས་བཀོད་པའང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲེང་གཞི་སྒྲེང་སྒྲོང་ཙམ་ལས་རྒྱུད་ཀྱི་  
ལེའུ་གྲངས་གཞན་ནམས་ཚིགས་བཅད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེའི་ཀྱང་བཟུང་ཕྱིར་དང་ཚིག་ཀྱང་ཆད་  
ནོར་ལྷག་འབྲུག་གང་རུང་འབྱུར་མིན་བཟུང་ཕྱིར།

རེའུ་མིག་དྲུག་པ། ཡིག་འབྲུ་ཞེས་པ་གོང་གི་ཚིག་ཀྱང་ལས་ཡིག་འབྲུ་ཆད་ལྷག་དག་ནོར་བུང་  
བའི་འབྲུ་དོས་བཟུང་ཕྱིར་ཡིན་པས། འབྲུལ་བ་གང་བུང་རེའུ་མིག་རྗེས་མས་གསལ།

རེའུ་མིག་བདུན་པ། བཞེད་དགོངས་ཞེས་བཀོད་པ་ནི། གོང་དུ་བཏོན་པའི་ཚིག་ཀྱང་དང་ཡིག་  
འབྲུ་གང་གང་ཡིན་པ་དེ་རྒྱུད་འགྲེལ་གང་གི་དགོངས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་དེ་ལྟའི་ཆད་ནོར་  
ལྷག་འབྲུག་བུང་རིགས་གང་ཡང་རྒྱུད་དེའི་དགོངས་པ་ལས་གསལ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

རེའུ་མིག་ཐ་མ། མཐའ་དཔུང་དང་རྒྱུད་ཚིག་ཅེས་པ་འདིའི་མཐའ་དཔུང་ནི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་  
དུ་གསལ་བ་དཔུང་གཞིར་བཀོད་པ་དེ་ཡང་སྤད་མཐའ་དཔུང་བདེ་ཕྱིར་སྒྲེང་བ་ཙམ་ལས་རང་  
གི་འདོད་ཚུལ་བཞག་པ་མིན་ལ། རྒྱུད་ཚིག་ཀྱང་རྒྱུད་འགྲེལ་དེ་དང་དེའི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཚིག་ཡིན།  
གཞན་ཡང་རེའུ་མིག་ནང་དྲགས། \*འདི་བརྒྱབ་པའི་རིགས་གང་ཡང་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྤོན་གྱིས་  
བཞེད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་བ་ཡིན་པ་གསལ་མཚོན་ཕྱིར་བཀོད་ལ། བེ་སྤོན་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་མཛད་  
ཀུན་ནས་ཙ་བ་འདི་དང་བསྐྱེད་ཏེ་འགྲེལ་ན་རྒྱུད་འགྲེལ་བེ་སྤོན་དང་མི་འགལ་སྒྲམ་པས་དེ་ཡང་  
དཔྱོད་ཅིག

༡། རེའུ་མིག་འཛིན་ཚུལ་དཔེར་བཞིན་པ། དཔེར་ན། རེའུ་མིག་ཐོག་མའི་ནང་། ཙ་རྒྱུད་  
ཀྱི་ལེའུ་དང་པོ་ཤོག་ཨང་(བོད་ཨང་)གཅིག་ཡིག་ཤེང་། ༡ ཉི་མའི་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་རི་  
ལས་འབྲུ་དང་། ཞེས་གསལ་བས། ཚིག་འབྲུ་ སེ་ ཞེས་པ་ཆད་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་འགྲེལ་  
སྤྱིའི་དགོངས་པ་ཡིན་ཞེས་ཆད་པ་འདི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཆང་མའི་ནང་གསལ་(དོན་དུ་རྒྱུད་འགྲེལ་ནང་  
ཆད་པ་འདི་གསལ་)ཞེས་དང་། རི་ལྷར་ཞེ་ན། མཐའ་དཔུང་དུ། ཉི་མའི་སྟོབས་དང་ལྡན་  
པའི་རི་ལ་སེ་འབྲུ་དང་། ཞེས་པ་འོ།

དེ་ལོག་རེ་ལྟ་མཉམ་གཉིས་པ་ལྟར་ན། འགྲོ་བ་སྦྱང་གི་བྱ། ཞེས་པ་ལས་འགྲོ་བ་སྦྱང་ཞེས་པ་  
 འདི་ཆད་ལྷག་སོགས་མ་ཡིན་པར། བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པ་བཞུན་ལ། རྒྱད་འགྲེལ་  
 བེ་སྡོན་འགྲོ་བ་སྦྱང་ཞེས་བཞེད་པས། གོང་དུ་ནགས་ \*འདི་འབྱུང་བ་དང་། མཐའ་དབྱེད་  
 སྐབས། ཟླ་བེར་དུ་འདྲོ་བ་སྦྱང་ཞེས་བྱུང་བ་གསལ་ལ་སྡོན་གྱིས་དབྱེད་བྱར་བཀོད་པའོ།

### བཞི་པ། འཕྲོས་དོན་དང་མཇུག་བསྟུ།

རང་ཅག་གསོ་རིག་དོན་གཉེར་ཅན་ཀྱང་གྱིས་མཁྱེན་རྟོགས་སུ་གྱུར་ཀྱང་རྩོལ་བས་མ་བགྱིས་  
 པའམ་སྤང་རྒྱུད་དུ་ལུས་པ། ཡང་ན་ལས་རིན་མ་ཆོག་པ་སོགས་གང་ལྟར་ནའང་བཏང་སྟོམས་  
 སུ་ལུས་པའི་དོན་གཞན་འདི་དག་སྒྲོ་རྒྱུད་ཁོ་པོ་འདྲ་བའི་ཡིད་དོར་གིན་དུ་གལ་ཆེར་མཐོང་བའང་།  
 མཁས་མང་ཉམས་སྦྱང་ཅན་གྱི་མདུན་སར་བྱ་རྒྱུད་གི་ཚུལ་དུ་མ་འགྱུར་མ་སྤྲིད་པས། དེ་  
 ལྟར་མཁྱེན་རྟོག་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱན་སྤར་གཟུན་པའི་ལས་འབའ་ཞིག་བསགས་པས་ཐོལ་ལོ་བཤགས།  
 ཞེས་དང་། འོན་ཏེ་རང་ཉིད་སྒྲོ་བ་ཞུགས་ཀྱི་བགྲང་བྱ་དེ་དག་ནང་ཅིས་རིག་དཀར་ནག་དང་  
 གསོ་རིག་སྐྱོར་ལས་རྒྱུད་བཞིའི་བཀའ་བྲིད་ཐོབ་པ་ཙམ་མིན་པར། རྒྱུད་གསུམ་སྒྲོ་འཛིན་དང་།  
 རྒྱད་པར་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་གི་དབྱེད་ཞབས་རྫོགས་པར་མཇུག་པའི་བསྐལ་བ་ཐོབ་ནའང་། ལ་མི་  
 དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནས། སྒྲོ་རབ་བྱུང་ན་མིང་ཆོག་བཟོད་གཞི་ཡི་གེ་ཡིན་པས་  
 དེ་འདྲི་བ་གཟུགས་མི་ལེགས་ཀྱང་ཤེས་ཤིང་སྒྲོག་པ་བྱུང་རྒྱུ་པ་དང་། དེའི་བརྟེན་དག་ལ་འདྲིས་  
 པ། མདོ་སྡེ་ནས་གསེར་འོད་དང་དགའ་པོ་མངལ་འཇུག་སོགས་གསོ་དབྱེད་ལ་མཁོ་བ་ནམས་  
 དང་རྒྱུད་སྡེ་ནས་དུས་འཁོར་རྫོགས་པའམ་རྒྱད་པར་ནང་ལེ་ནས་རྩ་འཁོར་དང་། ཁམས་ལེ་  
 ནས་སྤྱི་རོལ་རྟོགས་པའི་སྐར་ཅིས། འདུལ་བ་དང་མངོན་པ་ནས་གསོ་བ་འདིར་མཁོ་རིགས་  
 སོགས་བྱུང་རྒྱུ་བཅས་མ་བྱུང་ཡང་སྤྱིགས་འགོ་དོད་པ། ཅ་རྒྱ་སོགས་ནག་ཅིས་དང་བསྟུན་  
 དགོས་པ་ནག་ཅིས་ཆང་མ་འགྲེལ་ན་རབ། དེ་མིན་ཁྱུང་ནག་སྤང་སྤྱིལ་རྒྱས་འབྲིང་ངམ། བེ་  
 དཀར་ལེ་ལྟ་ཉེར་གཅིག་པ་དང་ཉེར་བཞི་པ་ཙམ་མ་མཐར་ཡང་ད་ལམ་ཤེས་པ་དང་། བརྟེན་

སྤྱོད་སྐར་ཅིས་སོགས་ཐོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བྱབ་ན་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་པས་ཡིན་ཏེ་ན་གཞན་  
མའི་རིགས་བྱུང་ན་སྒོས་མེད། རྒྱལ་འདི་ག་རང་ལ་རྒྱུད་བཞི་ངེས་ཤིང་རྒྱལ་པ་དེ་སྤྱོད་རིག་  
པ་འདྲིའི་སྤྱིའི་ཁོག་འབྲུབས་པར་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྤྱོད་པོ་བརྒྱས་པ། སྤྱེམས་འགྲེལ། བཱེར་  
སྤོན་པོ། བདུད་ཅི་བྱམ་པ་ཆེ་ཆུང་། ཟུར་མཁའ་བའི་བྱེ་བ་རིང་བསྐྲེལ། དབྱ་རུ་ནམ་མཁའ་  
རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཟབ་བརྒྱད་ཀྱན་འདུས། ལྷན་སྤྱིངས་པའི་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་སོགས་དང་།  
མན་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་ནམས་སྤོར་ངེས་པ།

འབྲིང་གི་འང་གོང་ནས་མདོ་རྒྱུད་རིག་བྱེད་སོགས་དང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཁྱེའ་སོགས་  
གསོ་དབྱེད་སྤོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ནམ་བཞག་རྒྱུད་བཞི་དང་འགྲེལ་པ་འདི་སྤོར་ངེས་ཤིང་མ་བྱུང་ག་  
གྲོགས་སོགས་ནག་ཅིས་ཀྱི་ཕྱོགས་འགོ་དོད་པ་ལག་ལེན་མན་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་སམ་གོང་འཁོད་  
ལེ་ཆེན་ནས་ཁ་ཐིག་ཆང་བ་གང་རིགས་ངེས་ཤིང་བྱུང་རྒྱལ་པ་དེ་དག་ནམས་ཀྱི་སྤོན་ངོ་ཆོད་  
པ་བཅས་དང་།

ཐམས་ཀྱིང་རྒྱུད་འགྲེལ་སྤྱད་པ་མི་ཟེན་པས་རྩ་བ་གད་གཉིས་དང་། སྤྱི་མའི་རྩ་རྒྱུད་འགྲེལ་  
པ་འདི་དང་། སྤྱི་རྒྱུད་ནས་ཐང་སྤྱེ། མན་རྒྱུད་ནས་རྒྱུང་པ་ངེས་པ། ལག་ལེན་ལྷན་ཐབས་  
སམ་གོང་གསལ་གང་རིགས་བྱུང་རྒྱལ་ཅིང་གང་ངེས་ཀྱི་སྤོན་ངོ་འཕྲོད་པ་མ་བྱུང་བར་གསོ་  
དབྱེད་རྟོགས་ཁུལ་གྱིས་འགོ་བའི་སྤྱོག་ལ་ཆོད་ལེན་གྱི་རྩ་བཏུ་སྤོན་སྤོར་སོགས་རང་ཉིད་སེམས་  
བསྐྱེད་ཅམ་གྱི་བསམ་པ་ཡིན་གས་ཆེ་རུང་། དེ་ཉིད་ལའང་བསམ་པ་དང་སྤོར་བའི་དཔེར་  
འགྱུར་ཁིང་སྤོན་བཅོས་ཀྱིས་འགོ་བའི་སྤྱོག་ལེན་དུ་གྱུར་པས་ནམ་སྤོན་ཕྱི་བས་ན་ཡིད་དུ་ངེས་  
པར་སེམས་པར་བྱ་དགོས་སོ།<sup>༡</sup> །ཞེས་པའི་གསུང་གི་བཀའ་སྤོང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱུངས་  
པ་ལྟར་ན་རང་གིས་འབད་བརྩོན་བགྱིས་པ་གང་དག་དེ་ཆོ་དེའི་དུས་ཀྱི་སྤོན་མའི་ཆ་ཅམ་དུ་འང་  
མི་ལོན་པས་ཡིད་ལྡང་ལྡང་སྤྱོད་བ་དང་། ཡང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ལས། ལ་ལ་རྒྱུད་རྩ་བའི་གོ་དོན་  
ཉིལ་འབྱའི་ཆ་ཡང་མེད་པའི་ཟེན་ཅམ་ལ་རྒྱགས་སྤྱད་ཀྱི་གྲགས་པ་གཙོར་བཏོན། དེ་ནས་ལོ་



འཁོར་བ་དང་ཆོག་འབྲུ་ཡང་ན་གཅིག་མི་ངེས་པ།” ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་ན། སྤྱི་ནས་རང་  
 ཉིད་ཀྱང་དེ་ལྟའི་གྲུ་ལ་དུ་མི་ཚུད་པའི་ངེས་པ་མ་བརྟེན་པས་ངག་བཟུང་དང་ཆོག་དོན་གོ་བ་གཉིས་  
 ཆར་རང་གི་རིག་ཚོལ་གྱིས་གང་ཚྭ་གཞུག་ལྟུང་ཡང་། རྗེ་ཉིད་ཀྱིས། དོན་བཟང་རྒྱུད་བཞིའི་  
 མངར་བརྒྱུད་འབྲུང་ལྟ་ཅི། ཆོག་དང་སྤྲོད་པའི་འཕྲོད་མཁུན་དཔུང་པ། ཟུག་རྩ་གསེས་  
 ཀྱང་ལྟར་སྤང་འབྲུལ་ནད་ལ། །ཤེས་ལྡན་དད་གུས་མེ་དོག་ག་ལ་འཛོར།” ཞེས་གསུང་  
 བའང་རིང་མིན་སྒྲིབ་ཐོན་ལྟུང་གྱིས་ལག་ལེན་དུ་ལྷགས་དགོས་པས། དེ་དུས་གཞུང་ལུགས་  
 ལག་ལེན་ཟུང་དུ་འདུག་པའི་མཁས་པའི་མཛད་ཐབས་ལ་བག་ཆག་ཙམ་འཛིག་ཕྱིར་དང་། ཡང་  
 ཉེ་འཆར་རྒྱ་རྩ་ལོ་རྒྱ་རྟོད་ཟླ་བའི་ནང་། སྤྱི་ནས་མཐའི་དུས་ཀྱི་གསེར་གྱི་བརྟན་པར་བཀའ་  
 དྲིན་ཆེ་བ་ཡ་ལྟུང་བ་སྒྲུབ་པའི་བརྒྱུད་པའི་ཆེན་པོའི་སྤྲོད་གསེར་གསེབ་དཔོན་བརྟན་འཛིན་  
 ཆོས་གྲགས། ཞིང་ག་ཤེགས་དེ་ཉིད་ལ་གསེལ་འདེབས་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་དགོས་ངེས་ལ་མཐོང་  
 བས་ཉིད་ཀྱི་ཆ་པོ་འམ་སྒྲིབ་མར་འགྱུར་བ་གྲོགས་ལེགས་བཟང་ལ་བསྐྱུལ་ཏེ། ཡ་ལྟུང་དབང་  
 ཀུམ་མོ་རྒྱན་འཕྲོན་ལས་དོ་རྗེ་ནས་བསྐྱུལ་བ། རྗེས་སྤྱངས་གསེར་དཔུང་ལས་གོམས་བཟོ་ལ་  
 མཁས། །ཀྱན་སྒྲིམས་གཞན་པར་བརྒྱུད་པའི་ལུགས་བཟང་འཛིན། །མཚུངས་བྲལ་སྒྲིབ་དཔོན་  
 བརྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ལ། །གསེལ་བ་འདེབས་སོ་གཞན་པར་གནང་བ་སྒྲིལ། ། ཞེས་པ་  
 བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཆེན་ཁ་ཆེ་བ་འདི་ཉིད་རྒྱན་འདོན་གསེར་གྱི་རྒྱུད་གསེལ་འདེབས་གྲུ་དུ་བཞགས་  
 སུ་གསེལ་ལ། སུ་དགོང་ནམ་ཡིན་ལ་སྒྲིབ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་གསེལ་འདེབས་ཆད་མེད་ལུས་པའི་  
 བྱིན་རྒྱབས་གང་ཡིན། དེ་མཆོམས་བརྟམས་བྱ་འདི་འབྲི་སྤྱིང་འདོད་པའི་འདུན་པ་འགོག་མེད་  
 སྤྱིས་བྱུང་བ་སོགས་མཐུན་རྒྱུན་འབའ་ཞིག་གིས་ཉེར་ལེན་ལས་རབ་གནས་རྒྱ་ན། རྒྱུད་ལུགས་  
 བོད་ཟླ་བདུན་པ་དང་ཕུག་ལུགས་བརྒྱུད་པ་ཁྲུམས་སྟོད་ཟླ་བའི་ཉེར་གཉིས་ས་གཉིས་འཕྲད་པ་  
 དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲིབ་བ། འཕྲོད་དཔལ་ལེན་ལྟ་ཅིན་ཆེན་འདུ་བའི་དུས་བཟང་ལ་ལེགས་པར་བཟུང་  
 པ། འདི་ལས་བཀྲིས་པའི་དགོ་ཆོགས་ཅི་མཆོས་གསེར་གྱི་བརྟན་པ་འབར་བའི་རྒྱར་བསྐྱེད་

ཞེས་སྒྲིན་ཅིས་རིག་པའི་གནས་ལ་བག་ཆགས་ཙམ་འཛིན་མྱོང་བའི་ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་  
ཆེན་གྱིས།

སྤྱིར་སྒྲུས་པ།

སྤྱིར་གྲིན་མཁས་པའི་བྱགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱས་ལས། །ལེགས་པར་བབས་པ་དྲངས་གཙང་གཤའི་ཆབ།  
རྒྱུད་འབྲེལ་དུག་ཕག་དུས་ཀྱིས་རྟོགས་པའི་དུལ། །ཆ་ཙམ་བསྐྱངས་འདོད་དྲང་སྤྱོད་རི་ཤིའི་ཆོ།  
གང་འདི་མཁས་ཀྱན་མགྱ་བའི་སྒྲུས་མིན་ཡང་། །ཆོ་གསར་དོན་གཉེར་མཁན་འགའི་ནག་མུན་ཆོ།  
གསལ་ཕྱིར་སྒྲུ་རེངས་འདྲན་པ་འདི་སྒྲུས་ན། །རྒྱུད་དོན་ཟབ་མོར་གཅེས་འགའ་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད།  
འོན་ཀྱང་གསོ་ཅིས་རོ་ཐུན་སྤྱང་ཅིའི་བཅུད། །ནམ་དཔྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིས་མི་འབྱང་ལེ་ལོ་ཡིས།  
རིག་པའི་ན་སོ་ཕྱད་པའི་ངང་རྒྱལ་གྱིས། །གསོ་རིག་བཞུན་པ་འཛིན་རྫོམས་འགའ་ཞིག་དང་།  
སྤང་དང་ཕྱག་དོག་རལ་གྱིའི་ཀྱན་སྤྱོད་རྟོ། །འཕྱར་འདོད་མན་ངག་གཞུང་བཤད་སྤྱངས་སྟོབས་ལ།  
མ་དགེས་ལག་ལེན་གལ་པོ་ཆེར་འཛིན་པའི། །ཉམས་མྱོང་ནན་པོར་རྫོམས་འགའི་སྤྱན་དྲུང་མིན།  
ཅི་ཕྱིར་འདི་ནི་རྒྱལ་གསུངས་ལ་གཅེས་ཤིང་། །བྱད་པར་གསོ་རིག་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་འབྲེལ་ལ།  
གོ་བ་ཐོབ་གཟུར་གནས་སྤྱན་ཐུན་མཁས་ཀྱན་གྱིས། །ལེ་ཏ་བཤད་བྱི་དོར་གཉེར་ཕྱིར་འདི་སྒྲུས་སོ།  
དེ་མེད་འཆད་ཅོད་ཅོམ་པའི་རིང་ལུགས་དང་། །དངོས་སྟོབས་གཞན་ཕན་རྒྱས་པའི་ལག་ལེན་གྱིས།  
མད་བྱང་གསོ་ཅིས་རྒྱལ་བཞུན་རིན་པོ་ཆེ། །ཤྱོགས་ཀྱན་སྤྱོད་པའི་ནམ་ཐར་རྗེས་བཟུངས་ཤོག།

སཐ་མཛུགས་ལོ།

༡༡། །གསེརིག་རྒྱུད་བཞི་ལས་ཅུ་བཤད་ཐྱི་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ཆོག་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་ཐད་ཅུང་ཟད་

དཔུད་པའི་ཚུལ་སྒྲུང་བ་ལྟེ་རྒྱུ་སྤྲོན་པའི་བཞེད་དགོངས་ལས་རྒྱུད་ཆོག་གི་དཔུད་བྱ་དོས་

གསལ་བ་རེ་ལུ་མིག་ལམ་དུ་བཀོད་པའོ།།

རྒྱུད།	ལེའུ།	ཤོག་ ལང་།	ཡིག་ ཟུང་།	ཆུག་ ཤང་།	ཡིག་འབྲི།	ཆད། རྫོང། ཆུག་ འབྲིག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱད་ཆོག
ཅེ་ རྒྱུ།		༡	༡༣		ཉི་མའི་རྫོངས་དང་ལྷན་པའི་རི་ལམ་འབྲུ་ དང་།		རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ་རྒྱུད་དང་པར་ རྩ་རྫོན་མ་རྣམས།	ཉི་མའི་རྫོངས་དང་ལྷན་པའི་རི་ལམ་འབྲུ་དང་།
		༡	༡		འཁྲུ་བ་རྫོང་གི་ཤུད་དང་། (ལྷགས་པར།)		ཕྱི་རྫོན་ཚུས་ཁལ་=སྤྱི་མཆོག་ འགྲོ་བ་རྫོང་། ཞེས་དང་།	ཟླ་ཟེར་དུ། འདྲེ་བ་རྫོང་ཞེས་དང་། རྫོན་དཔྱད་ཆེ་ རྒྱུ། ལེའུ་དང་པོར། འདྲེ་བ་རྫོང་བ་དང་ལ་ཡ་ཡི། རྫོན་དང་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ་བཞུག། ཞེས་དང་། ལེའུ་ ཐལ་བ་རྫོང་ལེར། ཏང་རྫོང་འདྲེ་བ་རྫོང་དང་། ཏང་ རྫོང་ལ་ཡ་ལ་བཞེལ། རྫོན་དང་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ་ གདད། ཅེས་གསུངས་སོ།། ཤུ་ཐང་རྫོང་རྫོང་དུ། འཁྲུ་བ་ཞེས་གསལ།
ཆུད། དང་པོ།								
		༡	༡༤		འཁྲུ་རྣམས་པ་བཞེས་སོ་རང་རང་ གིས་རྫོན་པའི་ཡིགས་སུ་གྲག་པར་ ཟད་དོ། (ལྷགས་པར།)		མེས་ཁལ་(རང་ཡིགས་སུ)། འཁྲུ་རྣམས་པ་བཞེས་སོ་རང་རང་གི་རྫོན་པ་བཞེས་ལྷན་པར་ས་་ རྫོན་གྱི་རྫོ་མ་ཁྲི་ནི་ཡིགས་སུ་གྲག་པར་ཟད་དོ། ཕྱི་རྫོན་དུ། འཁྲུ་རྣམས་པ་བཞེས་སོ་རང་ རང་རང་གི་རྫོན་པ་སངས་རྒྱལ་རྫོན་གྱི་རྫོ་མའི་ཡིགས་པའབའཞིག་ཏུ་གྲག་པར་ཟད་དོ། ཞེས་ དང་། སྤྱི་མཆོག་ཏུ། བཀའ་བཞུག་གྱི་དབྱེ་བ་བཞུག་པའི་རྣམས། རྒྱུད་ཆོག། འཁྲུ་རྣམས་ པ་བཞེས་སོ་རང་རང་གི་རྫོན་པའི་ཡིགས་སུ་གྲག་པར་ཟམ་དད་དོ། ཞེས་གསལ་བའར་གསུངས་	

[illegible]

མྱུ་	ལུ་	ཤོག་	ཡིག་	ཚིག་	ཤང་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆད། རྩ་། ལྷག་ འབྲིག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱ་ཚིག་
								ཐད་རྒྱུད་འགྲེལ་ལོ་ རྩུན་དང་མེས་ཞལ་ གཉིས་དགོངས་པ་ གཅིག	བྱ་མང་ལ་དུ་མི་ལེན། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་དཔྱད་པ་ལྟར་ཐོན། སེ་མ་རྩུན་མེད་ དེ་ལ་བྱ་ཆགས་ཏེ། དེ་ཡང་ཞག་གསུམ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་བབས་པ་འདི་རྩེས་ཏེ་ཞག་ ༡༡༡༡༡༡༡ ན་མས་ནི་ཟུ་མཆན་དང་པོ་འབྲུང་བའི་ཞག་ལ། ༡༡༡༡༡ ན་མས་ཡིན་ཏེ། དེ་དུས་འདྲི་དཔེ་ཆེན་ན་ཟུ་མཆན་ཉུང་བ་སྟོགས་དང་ རྒྱུང་གིས་བྱིད་པས་བྱ་བུ་སྟེ་བར་འགྱུར་ཏེ། ཞག་གསུམ་ཟུ་མཆན་འདྲེག་ འདི་རྩེས་ཏེ་ཞག་༡༡༡ ན་མས་ནི་དང་འདི་ཞག་༡༡༡ ན་མས་ཡིན་ བས་བྱ་མོར་འགྱུར། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཟུ་མཆན་གྲིག་མར་ བབས་པའི་ཞག་ན་མས་ཉུས་པའི་བཅུ་གཅིག་པ་ (ཞག་གསུམ་རྩེས་ན་མས་ འདི་བཅུད་པ་འདི) ལ་མང་ལ་དུ་བྱ་མི་ལེན་ཞིས་པ་ཕྱོ་ཙུ་བཅུ་ན་མས་མི་ལེན་ པའོ། ཡང་ན་ཕྱི་མི་ལེན་བྱ་མི་ལེན་སྟེད་པ་གང་ཡང་གསལ་ལ་ཁ་ཆེར་ མེད་ཏེ། རྒྱ་ཚིག་རྩུའི་གཉིས་པ་རྩེས་ན། འབྲུས་ནག་ཏེ། གཉིས་ དང་བཞི་པ་དྲག་པ་བྱ་མོར་འགྱུར། ཞིས་པའི་རྒྱུད་ཚིག་དང་དགོངས་ པ་གཅིག་ཡིན་ཏེ་འདི་རྩེས་པ་མེད་པའི་ཞག་ལེན་པའི་ཚུ་ལ་འདྲུད་ ན། བྱ་མི་ལེན་དགོས་ཤིང་། ཡང་ཞག་བཅུད་པ་འདི་སྤར་བཅུ་གཅིག་ བྱ་མི་ལེན་ཞིས་སྤོས་ཟེན་པས། འདིར་སྤར་བཅུད་པ་ཞིས་སྤོས་རྩུན་དུ་
བཤད་					གཉིས་དང་བཞི་དྲག་བཅུད་པ་བྱ་མོར་འགྱུར།				
རྒྱུད་									









ཀྱིད།	ལུ་ལྷ།	ཤོག་ ལང་།	ཡིག་ ཡེང་།	ཆོག་ ཤང་།	ཡིག་འབྲི།	ཆང་། རྩོམ་། ཆོག་ འབྲིག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱུད་ཆོག
བཀད་ རྒྱུད།							ཉིད་ཀྱི་ནད་པའི་ཁྱིམ་ནས་ཞོད་དང་། འབྲུལ་སྒྲིག་ས་པ་གང་པའི་རྩོད་ ཡིར་འབྲིང་བ་ཞེས་པའི་ལུང་ འདྲན་ལ་རྩེས་ན། ཡིས། ཞེས་ བ་ཡིག་རྩོམ་ཡིན་པ་དང་བསམ་དཀྱིད།	ཞེས་ཡི། ཅེས་འབྲིང་ལ། དེའི་རྩོད་འབྲེལ་ལའང་། ཆོག་ ཉིར། ཞེས་ཡིན་པ་འདི་ལོ་མ་མར་ཡུངས་པའི་ཤལ་དུ་ཞེས་ སྐལ་བ་སྒྲིམ་ཞོར། ཞེས་ཉིད་ཅེས་ཀྱིང་བྱ། ཞེས་དང་། བཟ་ རྩོན་ལས། ཞོད་དང་ཆུ་བཟུངས་པའི་ཞེས་ཡི། ཞེས་གསལ་ བསམ་དཀྱིངས་ཀྱི་བཟུངས་ཉི་མ་རྩོད་ཞེས་ཡིན་པ་སྐོས་མི་དགོས་ལ། སྐབས་སུ་ལམ་བཟོག་པའི་མཆོངས་པའི་རྩོད་དང་འབྲེལ་ཞེས་ སྐོས་པ་འབྲེལ་དགོས་པའང་། རྒྱུད་འབྲེལ་ཡིན་དགོངས་ པ་ཡིན་པས་བཟུངས་མི་དགོས་སོ།
	༡༠	༥			ཉིད།	རྩོམ་།	རྒྱུད་ཀྱི་ཅུ་བ་དང་འབྲེལ་པ་རྩི།	*འཇིགས་རིངས་དང་ས་ཤིང་རྩོད་དང་པོང་བཞིད། ། (ཉིད་ ཅེས་པ་ཡུར་པའི་རྩོད་) ཅེས་སོ།
	༡༡	༡༠			ཆག		བཟུངས། མགོ་བཟག་པ་དང་། ཞེས་འབྲིང་།	ཆོག་ཉིར། མགོ་བཟད་པ་དང་། ཞེས་དང་། མེས་ཀྱི་ལ་ དུ། རང་གི་མགོ་བཟད་གཞན་གྱིས་འབྲིར་བ་དང་། ཞེས་ དང་རྩི་ཟེར་དུ། མགོ་ཆད། ཅེས་བྱང་བཟོ།
	༡༢	༧			བྲགས།		བཟུངས། ལུས་ལ་དུ་མ་མེད་པའི་	ཆོག་ཉིར། ལུས་ནས་བྲག་བཤང་གཅི་སྒྲིག་སྒྲིག་ཅང་།

རྒྱུད།	ལུག།	ཤོག་ མང་།	ཡིག་ ཐུང་།	རྒྱག་ ཀང་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆད། རྩོམ། རྒྱག་ འབྲུག་	བཞིན་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱད་ཚིག་
							མཚོ་དང་ཁྲག་དང་མི་གཙང་ བའི་རང་བཞིན་བྱགས་པ། ཞེས་དང་།	བཟུར་ཡུངས་པ། ཞེས་གསུངས་པས་རྒྱད་ཚིག་ཀྱང་། མེ་འབར་ མཚོ་བཀའ་ལུས་ཁྲིག་མི་གཙང་འཕྲུངས། ཞེས་པ་ལོ།
བདུན།	༡༡	༩		གཏོང་ལ་རྩལ་ཆགས་དབྱགས་གངས་སྤྲིག་ ཆགས། (རྒྱགས་པར།)	རྩལ།	རྩོམ།	རྩོམ་གྱི་ལ་དང་ཚིག་ནི། འབྲམ་ནག་ བེ་རྩོན་ (རྒྱགས་པར་དང་ རང་) མེས་ཞལ་ཀྱན་མཐུན་པར་གཏོང་ལ་རྩལ་ཆགས། ཞེས་ གསལ་པས། རྒྱད་ཚིག་ *གཏོང་ལ་རྩལ་ཆགས་དབྱགས་གངས་ སྤྲིག་ཆགས། ཞེས་པ་ལོ།	
	༡༡	༩		*ས་རྩས་ཚུ་ལ་ཐིམས་པས་གཟུགས་མི་མཐོང་།	མཐོང་།		རྒྱད་ཀྱི་ཅ་འབྲེལ་ཐྱི།	རྩོམ་གྱི་ལ་དུ། རྩང་གི་ས་ནི་ག་དང་རུས་པ་ནི། ཇི་ནི་ཐྱི་ཡི་ས་ ལ་ཐིམས་པའི་དྲི་དྲགས། ལུས་རྩྱིད་པགས་གཞི་ས་ལ་ལྷོང་ནས་ སྤ། རྩང་དྲགས་ས་གསེབས་བྱིང་དང་རྩལ་སྤམ་བྱིད། ལ་རྩས་ ཚུ་ལ་ཐིམ་པས་གཟུགས་མི་ཐུབ། ལུས་རྩྱིབས་ཤོར་ཞིང་གས་ པ་རྩྱག་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པས་དཔྱད་པར་བྱོལ།
དགུ།	༡༢	༡༡		གྲོ་སྩན་གསར་ཐྲིག་སེར་ཅན་སྤམས་པ་དང་།	སྤམས།	རྩོམ།	རྒྱད་ཀྱི་ཅ་འབྲེལ་ཐྱི།	*གྲོ་སྩན་གསར་ཐྲིག་སེར་ཅན་སྤམས་པ་དང་། (སངས་རྒྱ་ཐུབ་ བའི་དོན་ནོ།)

[illegible]

རྒྱུད།	ལུག།	རྟོག་པོ།	ཡིག་ཐོང་།	རྒྱུག་ཀང་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆད། རྩོམ། རྒྱག་འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱུད་རྒྱུག་
བཤད་རྒྱུད།	བཅུ།	༡༩	ཡང་།	ཡིག་ཐོང་།			གང་རུང་ཞིག་ལ་ཤོག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་གོང་མ་གཉིས་དང་རྩེ་ཟད་མི་འདྲ།	
							ཐེ་རྩོན་དང་འབྲུམ་ནག་ཅ་པ།	
							*བྱ་གཉིའི་རྩོན་དང་དེ་དུས་རྩྱིད་ལམ་གྱིས།།	
བཅུ།	བཅུ།	༡༩	༡༠		མིག་		*ཞུ་བའི་གནས་དང་དཔྱི་མིག་རུས་རྒྱུག་སྤང་།	རྩོག་ཉིད་དང་འབྲུམ་ནག་འབྲེལ་པར། དཔྱི་རྟེན་ཅེས་གསལ་བས། རྒྱུད་རྒྱུག་ཀྱང་། ཞུ་བའི་གནས་དང་དཔྱི་རྟེན་རུས་རྒྱུག་སྤང་།། ཞེས་སོ།།
							*དངས་མ་གཞིལ་ཀང་ཁྱུ་བཤད་གཅི་དང་།	འབྲུམ་ནག་(འབྲེལ་པར)། དངས་མ་གཞིལ་རྒྱུག་སྤང་ཁྱུ་བཤད་དང་། ཞེས་བདག་ཀར་ལ་ཁྱུད་པར་གྱི་གནས་མི་བཅི་བའི་གནས་བཅུ་གཉིས་ལས་མ་གསུངས་ལ། བཤད་གཅི་གཉིས་ཀྱང་མ་

[illegible]

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.
1	20	21	22	23	24	25	26	27
2	28	29	30	31	32	33	34	35
3	36	37	38	39	40	41	42	43
4	44	45	46	47	48	49	50	51
5	52	53	54	55	56	57	58	59
6	60	61	62	63	64	65	66	67
7	68	69	70	71	72	73	74	75
8	76	77	78	79	80	81	82	83
9	84	85	86	87	88	89	90	91
10	92	93	94	95	96	97	98	99
11	100	101	102	103	104	105	106	107
12	108	109	110	111	112	113	114	115
13	116	117	118	119	120	121	122	123
14	124	125	126	127	128	129	130	131
15	132	133	134	135	136	137	138	139
16	140	141	142	143	144	145	146	147
17	148	149	150	151	152	153	154	155
18	156	157	158	159	160	161	162	163
19	164	165	166	167	168	169	170	171
20	172	173	174	175	176	177	178	179
21	180	181	182	183	184	185	186	187
22	188	189	190	191	192	193	194	195
23	196	197	198	199	200	201	202	203
24	204	205	206	207	208	209	210	211
25	212	213	214	215	216	217	218	219
26	220	221	222	223	224	225	226	227
27	228	229	230	231	232	233	234	235
28	236	237	238	239	240	241	242	243
29	244	245	246	247	248	249	250	251
30	252	253	254	255	256	257	258	259
31	260	261	262	263	264	265	266	267
32	268	269	270	271	272	273	274	275
33	276	277	278	279	280	281	282	283
34	284	285	286	287	288	289	290	291
35	292	293	294	295	296	297	298	299
36	300	301	302	303	304	305	306	307
37	308	309	310	311	312	313	314	315
38	316	317	318	319	320	321	322	323
39	324	325	326	327	328	329	330	331
40	332	333	334	335	336	337	338	339
41	340	341	342	343	344	345	346	347
42	348	349	350	351	352	353	354	355
43	356	357	358	359	360	361	362	363
44	364	365	366	367	368	369	370	371
45	372	373	374	375	376	377	378	379
46	380	381	382	383	384	385	386	387
47	388	389	390	391	392	393	394	395
48	396	397	398	399	400	401	402	403
49	404	405	406	407	408	409	410	411
50	412	413	414	415	416	417	418	419
51	420	421	422	423	424	425	426	427
52	428	429	430	431	432	433	434	435
53	436	437	438	439	440	441	442	443
54	444	445	446	447	448	449	450	451
55	452	453	454	455	456	457	458	459
56	460	461	462	463	464	465	466	467
57	468	469	470	471	472	473	474	475
58	476	477	478	479	480	481	482	483
59	484	485	486	487	488	489	490	491
60	492	493	494	495	496	497	498	499
61	500	501	502	503	504	505	506	507
62	508	509	510	511	512	513	514	515
63	516	517	518	519	520	521	522	523
64	524	525	526	527	528	529	530	531
65	532	533	534	535	536	537	538	539
66	540	541	542	543	544	545	546	547
67	548	549	550	551	552	553	554	555
68	556	557	558	559	560	561	562	563
69	564	565	566	567	568	569	570	571
70	572	573	574	575	576	577	578	579
71	580	581	582	583	584	585	586	587
72	588	589	590	591	592	593	594	595
73	596	597	598	599	600	601	602	603
74	604	605	606	607	608	609	610	611
75	612	613	614	615	616	617	618	619
76	620	621	622	623	624	625	626	627
77	628	629	630	631	632	633	634	635
78	636	637	638	639	640	641	642	643
79	644	645	646	647	648	649	650	651
80	652	653	654	655	656	657	658	659
81	660	661	662	663	664	665	666	667
82	668	669	670	671	672	673	674	675
83	676	677	678	679	680	681	682	683
84	684	685	686	687	688	689	690	691
85	692	693	694	695	696	697	698	699
86	700	701	702	703	704	705	706	707
87	708	709	710	711	712	713	714	715
88	716	717	718	719	720	721	722	723
89	724	725	726	727	728	729	730	731
90	732	733	734	735	736	737	738	739
91	740	741	742	743	744	745	746	747
92	748	749	750	751	752	753	754	755
93	756	757	758	759	760	761	762	763
94	764	765	766	767	768	769	770	771
95	772	773	774	775	776	777	778	779
96	780	781	782	783	784	785	786	787
97	788	789	790	791	792	793	794	795
98	796	797	798	799	800	801	802	803
99	804	805	806	807	808	809	810	811
100	812	813	814	815	816	817	818	819
101	820	821	822	823	824	825	826	827
102	828	829	830	831	832	833	834	835
103	836	837	838	839	840	841	842	843
104	844	845	846	847	848	849	850	851
105	852	853	854	855	856	857	858	859
106	860	861	862	863	864	865	866	867
107	868	869	870	871	872	873	874	875
108	876	877	878	879	880	881	882	883
109	884	885	886	887	888	889	890	891
110	892	893	894	895	896	897	898	899
111	900	901	902	903	904	905	906	907
112	908	909	910	911	912	913	914	915
113	916	917	918	919	920	921	922	923
114	924	925	926	927	928	929	930	931
115	932	933	934	935	936	937	938	939
116	940	941	942	943	944	945	946	947
117	948	949	950	951	952	953	954	955
118	956	957	958	959	960	961	962	963
119	964	965	966	967	968	969	970	971
120	972	973	974	975	976	977	978	979
121	980	981	982	983	984	985	986	987
122	988	989	990	991	992	993	994	995
123	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003
124	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011
125	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019
126	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027
127	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035
128	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043
129	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051
130	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059
131	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067
132	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075
133	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083
134	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091
135	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099
136	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107
137	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115
138	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123
139	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131
140	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139
141	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147
142	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155
143	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163
144	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171
145	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179
146	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187
147	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195
148	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203
149	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211
150	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219
151	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227
152	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235
153	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243
154	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251
155	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259
156	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267
157	1268							

རྒྱུད།	ལུག་པ་	ཡིག་ཐུང་།	ཆེག་ཀང་།	ཡིག་པར།	ཆད། རྩོམ།	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱད་ཆེག་
བརྩ་གསུམ།						ཆེ། འདི་མཚམས་རྣམས་ཆེག་ ཆེག་ཀང་གཅིག་ཆད་པས་ངེས་ པར་བཞགས་སུ་གསོལ་དགོས་སོ།	འདྲིན་དུག་ཆད་དང་བརྩུ་དུག་གོ། ཞེས་གསུངས།
	༤༩	༩		དགས།	རྩོམ།	རྒྱད་ཀྱི་ཅ་འབྲེལ་བྱི།	*དགས་ཏུ་བསྐྱུག་རྒྱུད་ཅིང་གསང་ལ་རྒྱུང་།
	༥༠	༡༥		སྤངས།	ཐེ་རྩོན་དང་།	འབྲམ་ནག་ལྷགས་པར་ཅ་བ་ བརྒྱད་པའི་རྩིང་བསྐྱས་བཞེད།	ཆེག་ནིར། གཞན་དུ་ཉིན་གཉིད་བདག་ཀན་རྒྱུད་ཅིང་སྤངས། ཞེས་ཉིན་མོའི་གཉིད་སྤངས་བྱེར་འདོད།
	༥༡	༡༥		འདག་	རྩོམ།	རྒྱད་ཀྱི་ཅ་འབྲེལ་བྱི།	*ཉལ་པ་རྒྱུག་ནས་མི་མཐུན་བདག་པོ་ཅན།
	༥༢	༩		ཆད།		འབྲམ་ནག་དང་ཐེ་རྩོན། རེས་ ཞལ་ཐེ་རྩོན་དུ། བྱད་པར་ཆད་ པས་འབྲུ་བ་ཞེས་གསལ།	ཆེག་ནིར། ཆུ་བྱས་མི་རུང་བ་ནི་རྩོ་སྤྱོས་པ་དང་ཆམ་པ། སྤང་ངོ་། ཞེས་ཆུ་འབྲུ་རྩོ་སྤྱོས་ཆམ་པ་མ་ཞུ་བ། ཞེས་སོ།
	༥༣	༡༡			ཆད།	ཆེག་དོན་ཉི་མ་བཞེད།	རྒྱད་ཆེག་འདི་ལྟ་ཞིག་ འབྲམ་ནག་དང་ཐེ་རྩོན་སྟགས་རྒྱད་ འབྲེལ་པལ་མི་ཆེར་མི་སྤང་ཡང་རྒྱ་ནས་ཆེག་དོན་ཉི་མར་མ་ རྩས་པས་བཞགས་བཞེན་ཅིག་ཤོས་རིང་དུ་སྤངས། ཞེས་པའི་ མཚམས་འདིར། སྤབས་སུ་འབྲུ་བ་དང་། མི་དག་རྣམས་



ཕྱིད།	ལེའུ།	ཤོག་ ལང་།	ཡིག་ ཟུང་།	ཆིག་ ཤང་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆང་། རྩ་། ཆུག་ འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་ཆུད་ཆིག་
བཤད་								པ་ཞེས་དེ་བྱེད། སྐབས་སྤྱི། སྐབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ ལ་ཆོག་ཤད་ལ་ཞེས་ངན་འབྱོར་དུག་པ་ཐུག་མཐའ་ལས་སྐབས་པའི་ བྱིན་རྒྱལ་འབྲུང་པའི་གནས་དགོན་མཆོག་ཅེས་པར་དཔག་ན་ མཚམས་འདིར། སྐབས་གནས་དགོན་གསུམ་ལ་ཆོག་ཤད་ལ། ཞེས་པའི་ཆུད་ཆིག་གཅིག་བཞག་སྤྱུག་ཞེས་ན་ཡིན་ཏེ་ཕགས་པར་ མཐོང་བས་དཔྱད།
	བརྩེ་	༩༩	༡༩	རྒྱགས་པའི་ལས་བརྩུ་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་ཟུང་།	རྒྱགས་པའི་ལས་བརྩུ་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་ཟུང་།	རྩ་།	ཆུད་ཀྱི་ཚ་འབྲེལ་རྒྱ།	*རྒྱག་པའི་ལས་བརྩུ་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་ཟུང་ས།
	གསུམ།	༩༩	༡༠	མིག་ནི་མེལ་འདུ་བཞིན་པད་ཀ་ན་འདྲིག་། མཆོམ་འཇག་ཕྱིར་མིག་རྩན་སྤྱིར་ཁ་རྩ།				འདིའི་འབྲེལ་ཆུལ་ཐད། བརྩེ་དུ་མིག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་མེའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་དེ་ནིང་པད་ཀ་ན་ ཆོམ་བྱེད་ས་ཆུའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་རྒྱག་པར་འདྲིག་རྩོམ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱིར་ན་པད་ཀ་ན་དེ་དག་ ཕྱིར་དཔྱད་ཞིང་མཆོམ་འདྲི་ཆུལ་དུ་འཇགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་དང་། སྤྱིམས། མིག་ནི་འབྲུག་ མཐིམ་ཀྱི་གནས་མཆོན་མཐིམ་དང་འབྲེལ་བས་མེལ་འདུ་བཞིན་ཅན་དེ་མཐུན་ཀྱི་མཐིམ་པ་མཐོང་ བྱེད་གནས་པ་དེས་པད་ཀ་ན་ཆོམ་བྱེད་ཆུའི་རང་བཞིན་ཅན་བསེལ་བས་བརྩོངས་པ་ལྟར་པད་ཀ་དེ་ མཐིམ་པའི་དྲོད་ཀྱིས་འཇག་པ་འཇག་པ་འགྲེལ་པ་ཀྱི་བའི་ཆུ་མཆོམ་མ་དེ་ཕྱི་ལ་འཇག་པས་མི་འཇག་པའི་ ཕྱིར་མིག་རྩན་སྤྱིར་ཁ་རྩ་པ་བསེལ་ལ་སྐམ་པ་དང་རྩན་པ་དེས་མིག་པ་ཀྱི་ཤིང་། ཇེས་པད་མཐིམ་ཆོ་





རྒྱུད།	ལུག་	ཤོག་ ཡང་།	ཡིག་ ཤིང་།	ཆོག་ རྒྱུ་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆད། རྒྱུ་། ཆོག་ འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་བཟུང་དང་རྒྱུད་ཆོག
བརྒྱ་དགུ།								ཟིང་ ལ་ བཀའ་རྒྱུད་ཡིག་མང་ཉེར་བཟུང་རྒྱུ།)
	བརྒྱ་དགུ།	༦༣	ཀ	མཐའ་ལ་བཀས་དང་རྒྱུད་ཆུང་ནད་སེལ།	བཀས།		ལྷགས་པར་དང་བེ་རྩོན་(དེ་ཡང་ བེ་རྩོན་དུ། ལས་རྩོ་ཡན་ལག་ལ་ སྐགས་པ་བཀར་ཆོང་ལུས་བཀས་པ་ དང་། ཞེས་གསལ་བས་དཔྲད།)	འབྲུམ་རྒྱལ། མཐའ་ལ་བཀར་དང་རྒྱུད་ཆུང་ནད་སེལ། (ལུས་མཐའ་བཀའ་བཀར་པ་) ཆོག་ཉི་རུ། མཐའ་ཆོང་ རྩོན་དང་རྒྱུད་ཆུང་ནད་སེལ། (མཐའ་བར་ཆུང་ཆུང་ བཀར་པར་ཆུང་ཆུང་སོ།)
བཀའ་		༦༣	ཀ	ཆུ་མེན་མ་བསེལ་ཆུ་ལྷུ་ལ་རྩམ་ལ་མཉེན། (རྩམས་པར།)	འངས།	ཆད།	འབྲུམ་རྒྱལ་དང་། ཆོག་ཉི། བེ་ རྩོན།	བེ་རྩོན་དུ། ཆུ་ལེར་བཞེན་གསེར་ཆུ་ལེ་རྩམ་ཆུ་ཡིན་ཏེ། རྩམ་བསེལ་ཆུ་ལྷུ་ལ་རྩམ་འངས་ལ་མཉེན་པ་དང་ལྷན་ཅེས། རྒྱུད་ཆོག་ ཆུ་མེན་མ་བསེལ་ཆུ་ལྷུ་ལ་རྩམ་འངས་མཉེན། ཅེས་པ་ཡོ།
རྒྱུད།		༦༣	ན	རྩམ་ཆུ་ལ་གསལ་བས་རྩམས་ཏེ།	ཆུ།	རྒྱུ་།	རྒྱུད་ཀྱི་ཅེ་འབྲུལ་རྩུ།	*རྩམ་ཆུ་ལ་གསལ་བས་རྩམས་ཏེ།
		༦༤	ལ	*རྩམ་འབྲུལ་གཙོད་ཆུང་འབྲུལ་ཆོང་རྩེ་ལ་མེས་ཏེ།	རྩམ། སེལ།		ལྷགས་པར་དང་བེ་རྩོན། (དེ་ཡང་ བེ་རྩོན་དུ། ཡིད་རྩམ་པར་ཆུང་ལུས་ ལ་ལྷག་ན་རྩེ་ལ་སེལ་པར་ཆུང་ཆུང་ སོ།)	ཆོག་ཉི་རུ། ཆུ་ལ་འབྲུལ་གཙོད་པར་ཆུང་། ལུས་ལ་རྩེ་ག་ ན་རྩེ་ག་ཏེ། ཞེས་གསལ་བ། ལྷན་རྒྱུང་པར་མར་ ཡང་གསལ་བ། རྒྱུད་ཆོག་ ཆུ་ལ་འབྲུལ་གཙོད་ཆུང་འབྲུ་ ཞིང་རྩེ་ག་པ་བསེལ། ཞེས་པ་ཡོ།



རྒྱུ།	ཤོག་ ཡང་།	ཡིག་ ཟུང་།	ཆོག་ ཀང་།	ཡིག་འབྲུ།	ཆད། རྫོང་། ཆུག་ འཕྱིག་	བཞིན་དགོངས།	མཐའ་དབྱེད་དང་རྒྱུ་ཆོག་
ཕྱི་རྒྱུ་ བཟང་།	མེ་ལ	ཉུ	ར་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ།	ཆད།	རྫོང་།		ར་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ། ཞེས་པ་ཡོ།
	མེ་ལ	ཉ	*མི་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་	འཛིག་	མི་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ།		ཆོག་གི་རྒྱུ་ མི་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་ བྱེད་བའང་བཞིན་རྫོང་གཉིས་ཀ་དྲོན་ཡག་ནས།
	མེ་ལ	ཉཉ	སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ (ཆུག་ས་པར།)	དཔལ།	རྫོང་།	རྒྱུ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ།	མི་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ། སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ། སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ། སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ།
ཕྱི་རྒྱུ་ བཟང་།	མེ་ལ	ཉཱ	སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་	ཆད།	རྫོང་།		ཕྱི་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ། སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ། སྤར་བཟླ་ད་པ་ལ་ལྟ་ད་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་གསོ་ཆུ་སེར་འཛིག་ ཅེས་པ་ཡོ།

རྒྱུ།	ཡུལ།	ཤོག་ ཡང་།	ཡིག་ ཟུང་།	ཚིག་ རྒྱུ།	ཡིག་འབྲུ།	ཚད། རྒྱུ། རྒྱག་ འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དབྱེད་དང་རྒྱུ་ཚིག་
བློ།	ཉེར་ གནིས།						རྒྱལ་ཁྱེ་མོ་རམ་གྱིས་གྲག་པའི་ཅེ་མོར་མིག་ཡོད་པ་ཟངས་དུང་ཁ་འབྲེད་པའི་རྒྱལ་ཁྱེ་མོ་བཏང་ སྟེ་བཏང་ག་ དེ་རྒྱལ་ཁྱིས་མ་རྟོགས་ན། ལག་ལེན་དུ་རྒྱལ་པོ་ཁ་དབྱག་ཡོད་པས་བཏང་ག་ ཅེས་ གསུངས་པ་རྒྱུར་ན། རྒྱུ་ཚིག་ རྒྱལ་ཁྱིག་ཟངས་དུང་ཁ་དབྱག་མོར་བཏུ་གནིས། ཞེས་བྱང་ བས་དབྱེད་མང་དང་འབྲིག་ཀྱང་འབྲུ་བཅོས་དགོས་པར་སྒང་། གཞན། རྒྱགས་པར་དུ། མགོ་ རྒྱལ་བའི་ཅེ་ཀྱིག་ཅེ་གྲག་པ། རྒྱལ་ཁྱིག་ཟངས་དུང་ཁ་འབྲེད་མོར་བཏུ་གནིས། ཞེས་འོག་མར་ དབྱེད་མང་གནིས་ལས་མ་བྱུང་། གོང་མར་མང་།	
		༥༠	ཀྱ	དཔལ།	དཔལ།	རྒྱུ་ཚིག་ (རྒྱགས་འབྲུ་རྟེན་ གཞུགས།) ། མཐུང་ཅེ་རྒྱ་བྱེད་ དཔལ་དང་རྒྱན་ཁྱིང་ལྟ་ འངས་པའི་ཅེ་མོན་གང་གྲག་ ཅེས་གསུངས་པའང་དཔལ་ ཞེས་པ་དག་རྒྱར་ཡིན་ཏེ་རྒྱུ་ཚིག་ རྒྱགས་པར་(དཔེ་གཞུགས་) དུ། དཔལ་ཞེས་གསལ།	རྒྱག་ཏེ། དཔལ་ཞེས་པ་དབྱང་པ་དང་གཞུང་རྒྱུ་དུ་རྒྱན་ པ། རྒྱ་བའངས་པ་ཅེ་མོ་གྲག་པའི་རྒྱ་བའི་པ་རྒྱ་གཞུང་དཔགས་ པར་ལ་བ་བཅོས་པར་བྱུང་། ཞེས་གསུངས་པས། རྒྱུ་ ཚིག་ དཔལ་རྒྱན་ལྟ་འངས་གྲག་པོ་གྲུ་པལ། ཅེས་པའོ།	
བློ།								

[illegible]



ཕྱི་	ལུ་	ཤིག་	ཡིག་	ཆིག་	ཤིག་	ཡིག་འབྲུ་	ཆད། རྣ་	ཤིག་འབྲུག་	ཤིག་འབྲུག་	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱ་ཆིག་
	ཉི་ཤུ་	༡༡	༡༦		མཐའ་ཅད་མཆོངས་ན་གཉིན་པོ་ཉན་པར་བཤད་།	ཉན།	རྣ་	རྣ་	རྒྱ་ཉི་ཅ་འབྲེལ་ཐྱི།	*མཐའ་ཅད་མཆོངས་ན་གཉིན་པོ་ཉན་པར་བཤད་། (ཆུགས་པར།)
		༡༢	༡༧		གོ་མས་ཐོག་གཅིག་ཆོས་གཉིན་པོ་ཉན་པར་བཤད་།	ཐོག་	རྣ་	རྣ་	རྒྱ་ཉི་ཅ་འབྲེལ་ཐྱི།	*གོ་མས་ཐོག་གཅིག་ཆོས་གཉིན་པོ་ཉན་པར་བཤད་། ཞེས་དང་ཐོ་ཐོན་དྲ། འག་ལེན་མཐའ་དག་རབ་ཏུ་གོ་མ་པ་ཐོབ་ཅིང་། ཞེས་གསལ།
བཤད་	མིག་ཅིག་	༡༣	༡༨		མོ་ན་མ་མེ་ཤེས་ཞིང་པ་འདྲ།	མེ།	རྣ་	རྣ་		*མོ་ན་མ་མེ་ཤེས་ཞིང་པ་འདྲ།
		༡༤	༡༩		ནད་ཡན་མེད་པའི་ཀུན་མོ་འདྲ།	ནད།	རྣ་	རྣ་		*ནད་ཡན་མེད་པའི་ཀུན་མོ་འདྲ། (ནད་ཡན་ནི། འདིར་ཤོག་འདི་ཁྱེར་ཟེར་པའི་ཁྱིམ་གྱི་གཞན་ཤེས་མཁམ་རྒྱ།)
ཕྱི་		༡༥	༢༠		ཅི་ཡང་ལོག་པར་རྟོགས་པ་ཡི།	ཅི།				ཐོ་ཐོན་དང་ཆིག་ཉི། འབྲམ་ནག་ ཀུན་མཐུན་པར། ནད་རྒྱ་བ་ཡ་ཡང་བར་རྟོགས་པ་རྟུ་བུ་ཞེས་གསུངས་པས། རྒྱ་ཆིག་ རྒྱ་ཡང་ལོག་པར་རྟོགས་པ་ཡིས། ཞེས་སོ།
		༡༦	༢༡		རྒྱ་ཡི་མཆོད་པ་ཡུལ་དང་བསྐྱན་པ་དང་།	ཡི་མཆོད།	རྣ་	རྣ་	རྒྱ་ཉི་ཅ་འབྲེལ་ཐྱི།	*རྒྱ་ཡི་མཆོད་པ་ཡུལ་དང་བསྐྱན་པ་དང་། (ཆུགས་པར།)
བཅུ་གྲུ་		༡༧	༢༢		*མ་འཆོལ་དང་ལྷགས་མདོག་དངས་པར་བྱེད། (ཆུགས་པར་)	ཆོལ།				ཆིག་ཉིར། མ་འཆོལ་ལེ་དང་ལྷགས་མདོག་དངས་པར་བྱེད། ཅེས་མཆོད་པ་འཆོལ་བསྐལ་བཤད་། ཡགས་པའི་མདོག་དངས་པར་བྱེད་དོ། ཞེས་སོ།





ཁྱད་	ལུ་ལྷ་	ཤོག་ མང་	ཡིག་ ཕྱེད་	ཚིག་ ཀང་	ཡིག་པ་བྲི་	ཆད་ རྩ་ ཚུག་ འཁྱུག	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དབྱེད་དང་ཁྱད་ཚིག་
ཐུ་							དྲུག་ལ་འོས་པ་འཛིན་པ་འདྲ་པས། ལཡར་མོ་ཐང་ཞེས་པ་འདི་རང་ཡིག་སྟེ།	
		༥༡༡	ཨ་	ལངས་ན་སྐྱུར་མཚན་ལུ་བཟྱེར་གྱིས་འོང་།	ཕྱེར་			པེ་ཕྱོན། ལངས་ན་སྐྱུར་དེ་མཚན་ཞིང་ལུ་བཟྱེར་གྱིས་ འོང་བས། ཞེས་གསལ། ལངས་ན་སྐྱུར་མཚན་ལུ་བཟྱེར་ གྱིས་འོང་།
ཁྱད་		༥༠༩	ཡ	ཀང་པ་མཚན་ཆད་གང་ཞུག་འབྲམས་པ་གཅོད།	ཀང་	རྩ་	ཁྱད་གྱི་ཅ་བ་དང་འབྲེལ་པ་བྱིར།	*རྩ་ད་པ་(ཕྱེད་)མཚན་ཆད་གང་ཞུག་འབྲམས་པ་གཅོད། (ཚུགས་པར།)
		༥༠༩	༡	ཁུར་བཅོས་ལགོང་མ་ཚམས་དང་ལྷུར།	བཅོས།	རྩ་	ཁྱད་གྱི་ཅ་བ་དང་འབྲེལ་པ་བྱིར།	*ཁུར་བཅོས་ལགོང་མ་ཚམས་དང་ལྷུར། (ཚུགས་པར།)
		༥༠༩	༢	ཅ་ན་ད་ཆ་སྐྱུན་དཔྱེད་ལྱང་ཞུག་སྟེ།				དེལ་དམར་གཅིས་ཕྱེད་དུ་ཁྱག་སྐྱུན་ཞེས་གསལ་ཅ་ན་ད་ ཁྱག་སྐྱུན་དཔྱེད་ལྱང་ཞུག་སྟེ།
		༥༠༩	༣	གཟུངས་ལྷགས་དེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་ཞུག་ལྷུང་།				པེ་ཕྱོན་དུ། ལྷགས་ནི་ལྷད་དེ་ཅི་མཆོག་ནས། དེ་ནས་ཅ་ལྷགས་དང་ལྷུང་གི་དོན་ལྟེ་སྟེ། ཞེས་དང་། སྐྱུན་ལྷུང་གཟུངས། པེ་ཕྱེད་དང་། དེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་ལྷུང་། གཅིས་ཕྱེད་དུ། གཟུངས་ནི་སྐྱུན་ལྷུང་གཟུངས་པེ་ཕྱེད་ལྷགས་གཟུངས་འོང་། ལྷགས་ནི་ཅ་ ལྷགས་དང་ལྷུང་གི་དོན་ལྟེ་སྟེ། ཞེས་དང་། དེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་ལྷུང་གཟུངས། ཚམས་བཤད་དུ། གཟུངས་ལྷགས་ནི་སྐྱུན་ལྷུང་གཟུངས་དང་། དེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་ལྷུང་། ཞེས་སྟེ།

[illegible]

ಕ್ರ. ಸಂ.	ನම	ಪ. ಸಂ.	ಯ. ಸಂ.	ಹೆಸರು	ಹೆಸರು	ಹೆಸರು	ಹೆಸರು	ಹೆಸರು	ಹೆಸರು
1	1	100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100
2	2	100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100
3	3	100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100
		100	100	100	100	100	100	100	100

ಕ್ರී.	ಖ.	ಪು.	ಯ.	ಹಿ.	ಕೆ.	ಅ.	ಬಿ.	ವಿ.
೧	೨	೩	೪	೫	೬	೭	೮	೯
೧೦	೧೧	೧೨	೧೩	೧೪	೧೫	೧೬	೧೭	೧೮
೧೯	೨೦	೨೧	೨೨	೨೩	೨೪	೨೫	೨೬	೨೭
೨೮	೨೯	೩೦	೩೧	೩೨	೩೩	೩೪	೩೫	೩೬
೩೭	೩೮	೩೯	೪೦	೪೧	೪೨	೪೩	೪೪	೪೫
೪೬	೪೭	೪೮	೪೯	೫೦	೫೧	೫೨	೫೩	೫೪
೫೫	೫೬	೫೭	೫೮	೫೯	೬೦	೬೧	೬೨	೬೩
೬೪	೬೫	೬೬	೬೭	೬೮	೬೯	೭೦	೭೧	೭೨
೭೩	೭೪	೭೫	೭೬	೭೭	೭೮	೭೯	೮೦	೮೧
೮೨	೮೩	೮೪	೮೫	೮೬	೮೭	೮೮	೮೯	೯೦
೯೧	೯೨	೯೩	೯೪	೯೫	೯೬	೯೭	೯೮	೯೯

མུད།	མིག་མངའ།	ཡིག་ཡིང་།	ཆུག་ཀང་།	ཡིག་ཡིང་།	ཆད། རྩོམ།	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱུ་ཆེག
ཕྱི་						(འདྲི་ཁྲམ་ན། གོང་གི་ལུས་བཅས་ ཞེས་པ་བཅོས་མིན་ནམ་སྟེ།)	གསལ་བ་ཁྱེར་ན་རྒྱ་བཙོས་ཞེས་པ་འཛངས་ཤིང་བཞེད་པ་དང་ བས་འདྲི་འཐད་པར་སྟེ་དེད། རྒྱུ་ཆེག་གན་རྒྱལ་ ཉལ་ལ་རྒྱ་བཙོས་ཀང་མཐིལ་བརྒྱུད། ཞེས་སོ།
	བུ་	༡༡	ཡང་ན་དྲ་ཆོམར་གསར་རིལ་བུ་མིང།	དྲ་ཆོ།	རྩོམ།	རྒྱུ་ཆུ་ཅ་འབྲེལ་བྱེ།	*ཡང་ན་དྲ་ཆོམར་གསར་རིལ་བུ་མིང། (རྟེན་འགྲུབ་དུ། ད་ ཆུ་མིང་ཆ་མཐུག་པོ་ཡེ་ཟེར་ཞེས་གསལ་བ་) རྒྱགས་པར།
རྒྱུ་						བློ་རྩལ་བཞེད། རྩལ་བཞེད་དེ་ གཟེར་དུས་ཡང་ཤུམ་ཆད་ཅིང་ ཅ་རྒྱུ་ཆུ་ལ་རྒྱུད་པ་རྒྱས་པའི་ དུས་ན་གཏར། ཞེས་དང་།	རྟེན་འགྲུབ་དང་གཅིས་ཡིང་དུ། གཟེར་འདུས་པ་ཞེས་པ་འདྲི་དང་ པས། རྒྱུ་ཆེག་བར་དུ་གཏར་དུས་གཟེར་འདུས་གྱི་ ཤུམ་ཆད། ཅིས་པའོ།
	ཉེ་བྱེ།	༡༢	བསྟེན་པ་ཁྱེར་དཔྱད་ཅ་རྒྱག་ཅ་མཆོག་གསལ་བ་ རྟེན་པས།	མཆོག་གས།	རྩོམ།	རྒྱུ་ཆུ་ཅ་འབྲེལ་བྱེ།	*བསྟེན་པ་ཁྱེར་དཔྱད་ཅ་རྒྱག་ཅ་མཆོག་གསལ་བ་རྟེན་པས། (རྒྱགས་པར།)
						བློ་རྩལ་ཆུ་ཅ་རྒྱུད་ཁྲམ་གསལ་བུ་དང་ན་རྩོམ། (རྒྱགས་པར།)	གཅིས་ཡིང་དུ། ཅ་རྒྱུ་ཆུ་ཅ་གསལ་བུ་དང་ན་ཞེས་གསལ་བ་པས། རྒྱུ་ཆེག་བློ་རྩལ་ཆུ་རྒྱུད་ཁྲམ་གསལ་བུ་དང་ན་རྩོམ། ཞེས་ འཐད་སྟེ།



ಕ್ರ. ಸಂ.	ನಾಮ	ಯೋ. ಸಂ.	ವಿ. ಸಂ.	ಪ್ರ. ಸಂ.	ಪ್ರ. ಸಂ.	ಪ್ರ. ಸಂ.	ಪ್ರ. ಸಂ.	ಪ್ರ. ಸಂ.
1	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	690	6	6	6	6	6	6
2	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	691	7	7	7	7	7	7
3	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	692	8	8	8	8	8	8
4	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	693	9	9	9	9	9	9
5	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	694	10	10	10	10	10	10
6	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	695	11	11	11	11	11	11
7	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	696	12	12	12	12	12	12
8	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	697	13	13	13	13	13	13
9	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	698	14	14	14	14	14	14
10	ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಎ.	699	15	15	15	15	15	15

[illegible]

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ಪ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.	ವ.ಸಂ.
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

ཆུང་།	མཉུ་	ཤོག་ མང་།	ཡིག་ ཐུང་།	ཆིག་ ཀང་།	ཡིག་པ་བྲུ།	ཆད་ རྫོང་། ཆུག་ འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དང་ཕྱད་དང་ཆུད་ཆིག་
ཆུང་།	ཁྱེར་ བརྒྱུ་							དགར་པོའི་པདྨ་རྒྱུད་ཤིལ་དུས་སྤྱི་ཆགས་ཁོངས་སུ་བཤད་ པ་དང་། ཞེས་གསུངས། (ཆུགས་པར།)
		༦༦༩	༡༥	མེ་སྤྱིང་ཆུ་རྒྱུག་མེ་སྤྱིང་ག་ལ་སྤྱིང།	མེ་སྤྱིང།	རྫོང་།		*མེ་སྤྱིང་ཆུ་རྒྱུག་མེ་སྤྱིང་ག་ལ་སྤྱིང།
		༦༦༦	༧	དེ་ཕྱིར་ཤིན་ཏུ་སྤོངས་ཤིག་དང་སྤྱིང་ཆེས། (ཆུགས་པར།)	སྤོངས།	རྫོང་།		དེ་ཕྱིར་ཤིན་ཏུ་གསོངས་ཤིག་དང་སྤྱིང་ཆེས། (གསོངས་ཞེས་ གསལ་བའི་སྤྱི་ཆིག)
		༦༦༦	༨	མུ་སྤྱིགས་ཆོས་དང་རིག་པ་འདི་མི་བཞེ།	ཇེ།	རྫོང་།	ཆུད་པ་བྲེལ་བུ་སྤྱི།	*མུ་སྤྱིགས་ཆོས་དང་རིག་པ་འདི་མི་བཞེ།
			༩	ཁ་གསལ་གསུང་སྤྱིང་ཆོས་དང་འདི་མི་བཞེ།	ཇེ།	རྫོང་།		*ཁ་གསལ་གསུང་སྤྱིང་ཆོས་དང་འདི་མི་བཞེ།
ཆུང་།	ཁྱེར་པའི།	༦༦༧	༡༠	ཁྱི་མ་རེད་ལ་ཁྱི་ཡི་ཆེ་ལ་བྱ་བྱུག	རེད་།	རྫོང་།	ཆུད་པ་བྲེལ་བུ་སྤྱི།	*ཁྱི་མ་རེད་ལ་ཁྱི་ཡི་ཆེ་ལ་བྱ་བྱུག ཞེས་སོ།
		༦༧༠	༡	ཀྱུ་དང་སྤྱིང་ཆེན་པོ་རིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས།	དང་།	རྫོང་།	ཆུད་པ་བྲེལ་བུ་སྤྱི།	*ཀྱུ་དང་སྤྱིང་ཆེན་པོ་རིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ཞེས་པོ།
		༦༧༠	༢	རྒྱུད་ནད་ཀྱི་ན་ལ་སྤྱི་བྱུག་བསྐྱར་པར་བྲ།	བསྐྱར།	རྫོང་།	ཆུད་པ་བྲེལ་བུ་སྤྱི།	*རྒྱུད་ནད་ཀྱི་ན་ལ་སྤྱི་བྱུག་བསྐྱར་པར་བྲ། ཞེས་སོ།
		༦༧༡	༣	སྤྱིངས་ཆད་དུ་གསལ་གསོད་དང་གཉེན་ཆད་དང་།	གཉེན།	རྫོང་།	ཆུད་པ་བྲེལ་བུ་སྤྱི།	*སྤྱིངས་ཆད་དུ་གསལ་གསོད་དང་གཉེན་ཆད་དང་། ཞེས་སོ།
		༦༧༣	༤	གཅི་ཕྱུ་བཞོན་ལ་འཕྲོངས་སུ་རས་སྟོ་བཞིག	ཕྲོངས།	རྫོང་།		*གཅི་ཕྱུ་བཞོན་ལ་འཕྲོངས་སུ་རས་སྟོ་བཞིག ཞེས་པོ།

ཁྱད་པར་	ལུས་པོ་	ཤོག་ཁང་།	ཡིག་ཟུང་།	ཆེག་ཀང་།	ཡིག་འབྲུ་	ཆད་ཚུལ་ ལྟུག་འབྲུག་	བཞེད་དགོངས།	མཐའ་དཔྱད་དང་རྒྱུ་ཆེག་
ཕྱི་	བརྒྱ་ལྷིས།	༦༠༩	༣	ཁྲ་ཙ་སྒྲ་ལོ་འཇའ་བཅིས་པོ་ཆད་སེལ།	འཇའ།	ཚུལ་		*ཁྲ་ཙ་སྒྲ་ལོ་འཇའ་བཅིས་པོ་ཆད་སེལ། ཅིས་སོ།
	བརྒྱ་	༤༡༡	༤	བྲོ་རྩ་དུ་ནས་ཆུ་བྲེག་དང་གླུག་ལ།	དུ།	ཚུལ་		*བྲོ་རྩ་དུ་ནས་ཆུ་བྲེག་དང་གླུག་ལ།
	ལྷོ་ལྷིས་	༦༣༦	༡༢	སྤུ་ལྷིས་མཆེད་ནས་སྤྱོད་ལྷིས་ལ་སྤྲོ།	སྤྲོ།			*སྤུ་ལྷིས་མཆེད་ནས་སྤྱོད་ལྷིས་ལ་སྤྲོ། (རྩེ་ལྷིས་འབང་འཐད་ཆེ་)
ཁྱད་པར་	ལྷོ་ལྷིས་	༦༤༢	༡༦	དུག་ལ་ཐུར་མ་ཐུར་འབྲེན་འཕམ་བཞེ།	འབྲེན།			*དུག་ལ་ཐུར་མ་ཐུར་འབྲེན་འཕམ་བཞེ།

བྱར་བཞོད་གངས་འགྲེལ་ཁག

༡། ལམ་དབང་སངས་རྒྱལ་མཆོས་བརྒྱལ་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་<<བེ་ཐོན་>>ལྟར་  
ཆ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ནས་བསྐྱུན་པའི་ལྷགས་འབྲུ་དེབ་གཟུགས་པར་ཐངས་དང་པོ་(ཡེ་  
མོ་༡༩༩༩ ཟླ་བ་བཏབ་)ཞོག་གངས་༡༩༧༩ ཟླ་བ་༡༩ (འདི་མཚན་བེ་ཐོན་ལ་སྤྲད་ཆ་ཞེས་འཛིན་གྱི།)

༢། <<བེ་ཐོན་སྤྲད་ཆ་>>སྤྲད་ཆ་མཇུག་བྱང་ཞོག་གངས་༡༩༩༥-༡༩༩༧ བར།

༣། <<བེ་ཐོན་སྤྲད་ཆ་>>མཇུག་བྱང་ཞོག་གངས་༡༩༩༠ ༡༩༩༩

༤། སྐྱོན་རྗེ་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་སོགས་ནས་མཛད་པའི་<<སྐྱོན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་  
>>འཕགས་ཡུལ་བོད་གཞུང་སྐྱོན་རྩིས་ཁང་ནས་བསྐྱུན་པའི་དེབ་གཟུགས་ཞོག་བྲག་བྱང་ཆེན་  
ལྷིང་བ་ཞོག་གངས་༡༡ཟླ་བ་༢།

༥། ཞོང་བཞིན་<<སྐྱོན་གཞུང་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་>>

༦། རྒྱལ་པ་ཆེ་དབང་གིས་བརྒྱལ་པའི་<<རྩ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་སྐྱོ་བ་མཆོག་  
ཐོབ>>འཕགས་ཡུལ་བོད་གཞུང་སྐྱོན་རྩིས་ཁང་ནས་པར་དུ་བཏབ་པའི་དེབ་གཟུགས་དེབ་ཟླ་བ་  
དང་པོའི་ཞོག་གངས་༣༣།

༧། <<རྩ་རྒྱུད་འབྲུ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་སྐྱོ་བ་མཆོག་ཐོབ>>ཀྱི་མཇུག་བྱང་། ཞོག་གངས་

༡༠༩ ཀྱི་ཕྱི་མ།

༨། བྱར་མཁར་སྒོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་བརྒྱལ་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལ་  
<<རྩ་འགྲེལ>>ཞོག་གངས་༩༩ ཟླ་བ་༩།

༩། རྒྱགས་རི་རིག་ཕྱེད་འགྲོ་པམ་སྒྲིང་ནས་བསྐྱར་ཞུས་པར་བཞོ་མཛད་པའི་<<རྒྱུད་བཞི་  
>>རྩ་བའི་མཇུག་བྱང་དུ་གསལ།

༡༠། བེ་ཐོན་མཇུག་བྱང་ཞོག་གངས་༡༩༧༡ ཟླ་བ་༡༩

༡༣། སྒྲན་པ་པ་སངས་ཡོན་ཏན་ནས་བསྐྱེགས་ཤིང་སྒྲ་བཅར་སྒྲན་པ་བཞུན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་  
 གྱིས་མཆོད་བརྗོད་སྒྲོན་ཆོག་མཛད་པའི་<<བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱུད་བཞིའི་སྡེ་འགྲེམས་པད་  
 དཀར་འཕྲེང་བ།>>ཞེས་པ་མཐོ་སྒྲོབ་ཁང་གིས་ཕྱོགས་སྐྱེགས་པར་དེབ་གནང་བའི་དེབ་རྒྱུང་  
 ཞོག་གྲངས་༤༩ ཕྲང་༡།

༡༣། བེ་སྒྲོན་མཐུག་བྱང་ཞོག་གྲངས་༡༩༩༧ ཕྲང་༧།

༡༤། བེ་སྒྲོན་མཐུག་བྱང་ཞོག་གྲངས་༡༩༩༩ ཕྲང་༡༩-༡༩༥༠ ཕྲང་༡༡།

༡༥། བེ་སྒྲོན་མཐུག་བྱང་ཞོག་གྲངས་༡༩༩༩ ཕྲང་༥

༡༦། བེ་སྒྲོན་མཐུག་བྱང་ཞོག་གྲངས་༡༩༩༡ ཕྲང་༩ བཅས་ན་གསལ་ལོ།







